

# effe-co.

## Corso di cucina Italiana

### Luglio — Dicembre 2025

#### 2025年7月

- |       |  |                   |
|-------|--|-------------------|
| 9(水)  | Bucatini al limone con peperone Shishito | レモンソースのししうのブカティーニ |
|       | Germogli di pisello e caramali saltati   | 豆苗とイカの炒め物         |
| 16(水) | Polpette di zucchine                     | ズッキーニのコロッケ        |
|       | Straccetti di manzo con marsala          | 薄切り肉とパプリカのマルサラ風   |

\*\*\*\*\*

#### 2025年8月

- |       |                                 |                     |
|-------|---------------------------------|---------------------|
| 6(水)  | Pasta con crema di melanzane    | ナスのペーストパスタ          |
|       | Gelatina al latte di mandorla   | アーモンドミルクのジェーロ (ゼリー) |
| 27(水) | Zuppa fredda di edamame         | 枝豆の冷製スープ            |
|       | Stufato di fagiolini e pomodori | インゲン、トマトの煮          |

\*\*\*\*\*

#### 2025年9月

- |       |                                     |                      |
|-------|-------------------------------------|----------------------|
| 3(水)  | Carpaccio                           | カルパッチョ               |
|       | Crema catalana                      | クレーマカタラーナ (クレームブリュレ) |
| 17(水) | Arrosto di zucca e prosciutto crudo | かぼちゃと生ハムのロースト        |
|       | Risotto ai frutti di mare           | 魚介のリゾット              |

\*\*\*\*\*

#### 2025年10月

- |       |                                       |                  |
|-------|---------------------------------------|------------------|
| 1(水)  | Pasta con mentaiko (uova di merluzzo) | 明太子のパスタ          |
|       | Cavolfiore arrosto al curry           | カリフラワーのカレー風味ロースト |
| 15(水) | Insalata di cavolo e cumino           | キャベツとクミンの和え物     |
|       | Zuppa di farro e verdure autunnali    | スペルト小麦と秋野菜のスープ   |

\*\*\*\*\*

#### 2025年11月

- |       |  |                  |
|-------|--|------------------|
| 5(水)  | Fegato saltato in padella              | レバーのソテー          |
|       | Rapa con senape                        | 蕪とマスタード和え物       |
| 19(水) | Frittata ai funghi                     | きのこのフリッタータ       |
|       | Insalata di kiwi, cetriolo e formaggio | キウイ、きゅうり、チーズの和え物 |

\*\*\*\*\*

#### 2025年12月

- |       |  |                   |
|-------|--|-------------------|
| 10(水) | Hachis Parmentier<br>(stufato di carne e purè di patate) | アッシュ・パルマンティエ      |
|       | Vellutata di bardana                                     | ごぼうのポタージュ         |
| 24(水) | Zeppole con pomodori secchi e olive                      | ドライトマトとアンチョビのゼッポレ |
|       | Paste di meliga  | メリガのビスコッティ        |

# effe-co.



イタリア料理教室 effe-co. (エッフェ・コー)  
板倉 布左子

2003年 I.C.I.Fマスターコース修了、ディプロマ取得。  
その後トリノの老舗カフェBARATTI&MILANOで働きながら、料理探究を深める。  
2011年、地元の料理学校、abcincucinaの開校プロジェクトに携わり、講師として勤務。  
2014年2月帰国し、地元の出雲と東京で現在のイタリア料理教室をeffe-co.はじめる。以後、フードケータリングチーム“UKAREME”でイベントを行ったり、島根の生産者と消費者をつなぐファーマーズマーケット「Sunday Market CiBO (サンデーマーケット チーボ)」を開催するなどして、活動の場を広げている。  
2020年5月より、Instagramで習える料理サロンTiramisuを新たにスタートする。

HP : <http://effe-co.com>  
Instagram : @effe\_co\_