

Corso di cucina Italiana Luglio — Dicembre 2025

2025年7月

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

2025年8月

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

2025年9月

3(水)	Carpaccio Crema catalana	カルパッチョ 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 Risotto ai frutti di mare	かぼちゃと生ハムのロースト 魚介のリゾット

2025年10月

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

2025年11月

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

2025年12月

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



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_