

Corso di cucina Italiana

Gennaio — Giugno 2025

2025年1月

8(水)	Frittata con spinaci Risotto alle ostriche	ほうれん草のフリッタータ 牡蠣のリゾット
15(水)	Pollo al Limone e sedano Risotto con spinaci	鶏肉とセロリのレモンソテー ほうれん草のリゾット

2025年2月

5(水)	Pasta con broccoli e acciughe Muffin cappuccino	ブロッコリーとアンチョビのパスタ カプチーノマフィン
19(水)	Bombette Insalata di tonno e patate	豚肉のチーズ巻き ツナとジャガイモのあえもの

2023年3月

5(水)	Insalata di Kinkan e Kale Capunet	金柑とケールのサラダ ロールキャベツ
19(水)	Spaghetti al nero di seppia Vellutata di verdure primavera	いかすみのパスタ 春野菜のポタージュ

2025年4月

2(水)	Couscous con verdure e polpettine Uova ripiene	野菜とポルペッティーネのクスクス 卵のリピエーネ (デビルドエッグ)
16(水)	Gnocchi Sugo di gnocchi con vongole e pomodorini	ニョッキ ニョッキのソース：アサリとトマト

2025年5月

7(水)	Pasta con asparagi Germogli d'aglio sotto acto	アスパラのパスタ ニンニクの芽のピクルス
21(水)	Fave, pecorino e menta Asparagi con salsa di uova	そら豆とペコリーノチーズとミント アスパラと茹で卵のソース

2025年6月

4(水)	Parmigiana di melanzane Insalata di Pomodori e origano	ナスのパルミジャーナ オレガノとトマトのサラダ
18(水)	Spaghetti alla San Giannidde Mozzarella, cocomero e prosciutto crudo	トマト、ケッパー、玉ねぎのスパゲッティ モッツァレラ、うり、生ハム

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_