

2026年2月28日土

お話と実習

12時～15時30分 (11時45分受付開始)

港区立男女平等参画センター

リーブラ 料理室

東京都港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階

参加費 (材料費・保険料)

港ユネスコ協会会員・・・2,000円

一般の方・・・・・・・2,500円

振込先／郵便払込口座番号：00130-0-157457

加入者名：港ユネスコ協会

※2月20日(金)正午以降は、キャンセル料として
参加費全額いただきます。

定員

20名(対象高校生以上)

※応募多数の場合は抽選

●受付期間

1月15日(木)～2月3日(火)まで。

※抽選結果は、メール又はハガキでお知らせいたします。
入金確認を以って受付完了です。

●申込み方法

お申込みは、ホームページから、スマートフォンで
下記のQRコードから、または往復はがきに
①西インド料理教室希望 ②氏名(ふりがな)
③郵便番号・住所 ④電話番号
を記入してお申込みください。



持参していただくもの

エプロン、マスク、筆記用具、持ち帰り容器、
使用した調理器具を拭くための布巾2枚

お申込み・お問い合わせ先

港ユネスコ協会

〒105-0004 東京都港区新橋3-16-3

港区立生涯学習センター3F

お問合せ・お申込みはホームページからを推奨します。

港ユネスコ協会 [検索](#) ※websiteが更新されました。

T E L : 03-3434-2300

Eメール : m-info@minatounesco.jp

受付時間／火～金曜日(祝日を除く)

午前10時30分～午後5時

ユネスコ活動に参加してみませんか？会員募集中！

World Cooking Workshop
世界の
味文化紹介



西インド 料理教室



講師

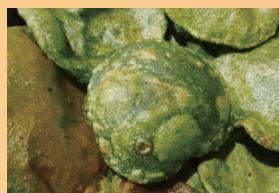
ポンキシエ プルワさん

西インド・マハラシュトラ州のプネ市出身
1993年結婚を機に初来日。2006年からシンガポールに
移り、2016年再来日。
2004年に日本語能力試験旧N1を取得。現在は日本語
の漢字を学びながら西インドの家庭料理を教えています。
今回は日本の冬野菜をテーマに、伝統的な料理をご紹介
いたします。

メニュー



モリナ乾麺のプリン



ほうれん草の揚げパン



キャベツ入りスパイスが
効いたまぜご飯



青豆サラダ



バターチキンカレー



ミルクティー