

# 「クッキングサロン ハマッ子」受講者募集！

2023年9月  
開催内容

7/3(月)9:00～申込受付開始 7講座



お知らせ・・・開催日直近のキャンセルが、増加しております  
申込を確認し、早めの連絡をお願いいたします

JA横浜 組織生活課  
TEL 045-942-2319 (直通)  
045-942-2312 (代表)  
受付 9:00～16:00  
(土・日・祝日・年末年始を除く)  
URL: <https://ja-cookingsalon.jp/>



9/5(火)	<p><b>タイ料理研究家 岡田みどりの</b> ～ハーブたっぷり！タイのイサーン料理(東北料理)～</p> <p>ガイヤーン(タイの焼き鳥)・ラープ(タイ風ひき肉サラダ)・ トムセープ(イサーンの酸っぱいスープ)・タピオカココナッツミルク</p> <p>講師：岡田 みどりさん (フードコーディネーター・フードアナリスト・タイ料理教室主宰)</p>	<p>受付 10:15～</p> <p>開始 10:30～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>定員 20名</p>
9/12(火)	<p><b>料理研究家 鈴木佳世子の</b> 「だし麴作りと活用レシピ」</p> <p>手作りだし麴・鶏肉と魚のだし麴漬け・野菜のだし麴和え・だし麴のきのこ汁・ だし麴の味ごはん</p> <p>講師：鈴木 佳世子さん (野菜ソムリエ・料理研究家・料理教室主宰)</p>	<p>受付 10:45～</p> <p>開始 11:00～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>定員 25名</p>
9/20(水)	<p><b>横浜野菜 de アイディア家庭料理</b> ～簡単に手早くつくれる便利なおかず～</p> <p>豚肉とピーマン、ひじきの和え物・ジャガイモのガレット風・ゴーヤのオカカ和え・ 里芋の和風サラダ・トウガンのスープ・塩鮭とシメジの炊き込みご飯</p> <p>講師：はまキッチン 菊地 多久美さん (野菜ソムリエプロ・料理研究家・はまふうどコンシェルジュ)</p>	<p>受付 10:15～</p> <p>開始 10:30～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 3,500円</p> <p>定員 16名</p>
9/22(金)	<p><b>料理研究家 田部井美佳の</b> ～キッチンからSDGs Vol.2 朝ごはんから体内時計を整える！～</p> <p>そば粉のガレット(食事系・デザート系)・作り置きのスプーンサラダ・ りんごのバラゼリー ※「時間栄養学」のミニ講座あり</p> <p>講師：田部井 美佳さん (野菜ソムリエプロ・料理研究家・料理教室主宰)</p>	<p>受付 10:15～</p> <p>開始 10:30～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>定員 16名</p>
9/25(月)	<p><b>中医学講師 渡辺ゆうこの「症状別シリーズ」</b> ガンができる始まりと経過を知って予防や回復を目指そう！</p> <p>◎ガンも身近な病気になりました。出来ればなりたくないが、なった後は何に気をつけて生活したら 良いのか？などを解説し、おすすめの食材や生活習慣を楽しくアドバイスします。質疑応答も 行います。 ※薬膳ランチ付き ※調理実習はありません</p> <p>講師：渡辺 ゆうこさん(漢方薬剤師・中医学講師) / 鈴木 佳世子さん(料理研究家)</p>	<p>受付 10:45～</p> <p>開始 11:00～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>定員 40名</p>
9/26(火)	<p><b>管理栄養士 富山彩の</b> 『🍎秋野菜を使ったヴィーガンスイーツレッスン🍷』</p> <p>米粉のアップルスイートポテトタルト・さつまいものラムレーズントリュフ・ 梨の豆乳ヨーグルトシェイク</p> <p>講師：富山 彩さん(管理栄養士・なのはなキッチン主宰)</p>	<p>受付 10:15～</p> <p>開始 10:30～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 4,000円</p> <p>定員 20名</p>
9/27(水)	<p><b>横浜野菜 de パン&amp;スープ</b> <small>小麦粉、卵、乳製品 不使用</small></p> <p>～初秋のナスたっぷり&amp;米粉レッスン～</p> <p>基本の米粉丸パン(手で丸めて仕上げ)・ナスとイワシのごちそう香草焼き・ ナスと冬瓜のとろとろスープ・いちじくのコンフィチュール</p> <p>講師：はまキッチン 高崎 順子さん (野菜ソムリエ上級プロ・手作りパン研究家・食育マイスター)</p>	<p>受付 10:15～</p> <p>開始 10:30～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 3,500円</p> <p>定員 16名</p>

〈持ち物〉エプロン・三角巾・手拭き用タオル・筆記用具(中医学講座はエプロン・三角巾はいりません)

裏面へ続く→





## 【お客様へのお願い】

- ・入室後の手洗い・アルコール消毒と調理前に再度手洗いをお願いします。
- ・トイレへ行かれる際は、エプロン・三角巾を外し、入室時には手洗いとアルコール消毒をお願いします。
- ・アレルギーの方は講師へお申し出ください。
- ・手に傷、ネイル等をしている方は、使い切り手袋のご着用をお願いします。(JAでご用意しています)
- ・切り傷、火傷、ケガ等をした(させた)場合は、自己責任となりますのでご了承ください。
- ・原則、料理の持ち帰りは禁止です。やむを得ず持ち帰る場合は、自己責任でお願いします。
- ・調理中の携帯電話の使用はご遠慮ください。

## キャンセル料について

開催日の平日2日前(土・日・祝日・年末年始を除く)よりキャンセル料として、全額でのお支払いとなります。ご了承ください。

※キャンセルの受付は、電話連絡のみとなっております。

※WEBからのお申込登録後、受付完了の返信メールが届きます。

システム障害等で届かない場合は、JA横浜 組織生活課(☎942-2319)までお問い合わせください。

※お申込みいただいた個人情報、当料理教室を開催・運営するにあたり必要となる業務に使用し厳重に管理します。

※お車でのご来場を禁止させていただいております。お車でお越しの際は近隣の駐車場をご利用ください。

※季節事情等によりメニューの変更がある場合があります。

※定員に満たない場合や諸事情で、中止となる事がありますので予めご了承ください。

## クッキングサロン ハマッ子

横浜市営地下鉄センター北駅2番出口より徒歩1分  
JA横浜都筑中川支店3F 都筑区中川中央1-26-6

JA横浜公式ホームページにて、過去に開催されたクッキングサロンの様子が掲載されていますので、どうぞご覧ください。

