「クッキングサロン ハマッ子」受講者募集！

2024年10月 開催内容

8/1（木）9:00～申込受付開始　6講座

お知らせ
　４月よりWebのみのお申込みとさせていただいております。

お申込みは
　URL: https://ja-cookingsalon.jp/
　又は、右記のQRコードよりお願いいたします。
　　JA横浜　組織生活課

１０/　４（金）	**料理研究家　渡辺庸子の** **～ミルクティーブレッドでカフェ風ランチ～** ミルクティーブレッド・ナッツとフルーツとチキンサラダ・ キヌアと野菜たっぷりスープ・キャロットケーキ 講師：渡辺　庸子さん （パンコーディネーターアドバンス・栄養士・パン教室Orange主宰）	受　付　10：15～ 開　始　10：30～13：30 （終了予定） 受講料　４，０００円 定　員　１６名
１０/　７（月）	**横浜野菜 de アイディア家庭料理** **～余りがちな野菜＆調味料使い切りレシピ～** お弁当にも便利！キャベツ＆ゴボウ＆スィートチリ入りハンバーグ・ 玉ねぎと干しエビのもちもち焼き～余り野菜のコチュジャンタレを添えて 長ネギとはんぺんの粒マスタード和え・えのきと小松菜の挽肉ねりごまスープ 講師：はまキッチン　根本 早苗さん （野菜ソムリエプロ・料理研究家・冷凍生活アドバイザー・食生活指導士）	受　付　10：15～ 開　始　10：30～13：30 （終了予定） 受講料　４，０００円 定　員　１８名
１０/　８（火）	**料理研究家　鈴木佳世子の** **「クラフトバーガーを作りましょう」** クラフトバーガー・スパイシーポテト・スモークチキンのチョップドサラダ・ グリークヨーグルトボウル 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）	受　付　10：45～ 開　始　11：00～13：30 （終了予定） 受講料　４，０００円 定　員　25名
１０/１６（水）	**横浜野菜 de 世界旅行** **～南仏プロヴァンスのカジュアルフレンチ～** ピサラディエール(南仏風玉ねぎとアンチョビのピザ)・ サラダニソワーズ＆タブレ(ニース風サラダ)・カスレ(白いんげん入り煮込み)・ カリソン(アーモンドとフルーツコンフィの「幸せを呼ぶお菓子」) 講師：はまキッチン　木村　滋子さん （野菜ソムリエプロ・料理研究家・管理栄養士）	受　付　10：15～ 開　始　10：30～13：30 （終了予定） 受講料　４，０００円 定　員　１６名
１０/１７（木）	**料理研究家　鈴木佳世子の** **ｓｏｆｔ薬膳「身体を整えるレシピ」** 魚のハニーマスタードソース・雑穀入り野菜と豆のスープ・ 黒米とひじきの土鍋ご飯・松の実のケーキ 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）	受　付　10：45～ 開　始　11：00～13：30 （終了予定） 受講料　４，０００円 定　員　２５名
１０/２８（月）	**東洋医学講師　渡辺ゆうこの**　※調理実習はありません **「頭の働きを良くする健脳の薬膳と生活習慣と耳つぼマッサージ」** ◎東洋医学では、昔から健脳という考えがあり、その方法も薬膳やツボを使ったマッサージなど色々です。小さい子どもから受験生、そして物忘れを予防したい人まで使える、頭の働きを良くする東洋医学の方法を一緒に学びましょう。 薬膳ランチ付き 講師：渡辺 ゆうこさん（漢方薬剤師・東洋医学講師） 　　鈴木 佳世子さん（料理研究家）	受　付　10：４５～ 開　始　11：00～13：30 （終了予定） 受講料　４，０００円 定　員　４０名

〈持ち物〉マスク・エプロン・三角巾・手拭き用タオル・筆記用具(東洋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。
- 手に傷のある方、ネイル等をしている方は、使い切り手袋をご持参してください。（R6.4より）
- 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。(咳や発熱などの体調不良によるキャンセルにつきましても対象となりますのでご了承願います。)

◎キャンセルの受付は、電話連絡のみとなっております。

JA横浜 組織生活課 045−942−2319（直通）

※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は、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。
※施設内に駐車場のご用意はありません。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。
※料理教室は、講師も含む共同作業で行われます。そのため、運営上支障があると判断した場合、ご参加をお断りすることがあります。また、参加費は返金されませんのでご了承ください。

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。