

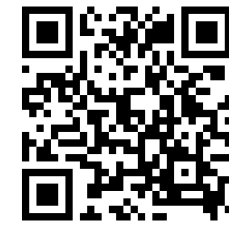
「クッキングサロンハマッ子」受講者募集!

お願い・・・申込初日は、電話申込が集中しご迷惑をおかけしております。
WEBでの申込に、ご協力をお願いいたします。

2022年10月
開催内容



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/>



8/1(月)9:00~申込受付開始 6講座

10/11(火)	料理研究家 鈴木佳世子の 「疲れを癒やし体を潤す秋のメンテナンスレシピ」 いわしと長いものチーズ焼き・蓮根ときのこのサラダ・ ピンチョス寿司 豆腐マヨネーズ仕立て・松の実ケーキ 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 <u>11:00~13:30</u> (終了予定) 受講料 <u>3,500円</u> 定員 20名
10/12(水)	横浜野菜 de スイーツ ～秋が旬の果物を美味しく食べよう～ 浜柿と紅茶のパバロア・秋の果物でチョコットケーキ 横浜野菜で作る漬物 in ボロネーゼ 講師：はまキッチン 伊藤 尚子さん (野菜ソムリエ・オーガニックフルーツソムリエ・お菓子工房ichigo-eパティシエ)	受付 10:15~ 開始 10:30~13:30 (終了予定) 受講料 <u>3,500円</u> 定員 16名
10/15(土)	横浜野菜 de 親子レッスン ～収穫の秋を楽しむ!～ 野菜のプチ講座&教材付き タンドリーチキン 秋野菜添え・サツマイモご飯・甘酒ミルクプリン・季節の果物 保護者1名、小学生以上のお子さん1名のペアで参加 ※お子さん1名まで追加可能(プラス1,000円) 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)	受付 10:15~ 開始 10:30~13:30 (終了予定) 受講料 3,500円 (1組) 定員 8組
10/19(水)	横浜野菜 de プラントベースレッスン ～秋野菜のプチパーティーメニュー～ ヴィーガンキャロットケーキ(パウンド型)・ 人参のファラフェル(ひよこ豆のコロッケ)・ポルチーニ香るキノコポタージュ 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)	受付 10:15~ 開始 10:30~13:30 (終了予定) 受講料 <u>3,500円</u> 定員 16名
10/20(木)	料理研究家 田部井美佳の ～ふわとろオムライスでおうちカフェ～ ドレスド オムライス・きのこ秋野菜のピラフ・ カボチャとにんじんのアーモンドミルクポタージュ・ミカンのスイートピザ 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)	受付 10:15~ 開始 10:30~13:30 (終了予定) 受講料 <u>3,500円</u> 定員 20名
10/27(木)	料理研究家 山本あゆみの ～秋仕込みの米麹味噌を作っちゃおう!～ 塩麴豚と小松菜丼と野菜の味噌汁の実習付き ※味噌はお持ち帰りいただきます ※味噌樽を包む大きめのハンカチ、バンダナ等と持ち帰り用の袋をご用意ください。 講師：山本 あゆみさん (野菜ソムリエプロ・料理研究家・発酵食スペシャリスト・フードライター)	受付 10:45~ 開始 <u>11:00~13:30</u> (終了予定) 受講料 <u>3,500円</u> 定員 16名

8/3(水)9:00~申込受付開始 1講座

10/24(月)	中医学講師 渡辺ゆうこの 「東洋医学で体を知る 五臓：肺」 薬膳ランチ付き ※調理実習はありません ◎体の仕組みを知って病気を予防するための生活習慣と食事法をアドバイス。東洋医学では [肺-皮膚-大腸]は、関連していると考えます。便秘すると肌荒れするのはそのためです。 その仕組みを知って予防することで、自分や家族の健康を作っていきましょう。 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)	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(中医学口座はエプロン・三角巾はいりません)

裏面へ続く→



キャンセル料について

- ① 開催日の2日前(土・日・祝日・年末年始を除く)
 - ② ①以降に本人または同居家族等にコロナウイルスを疑われる症状(咳や発熱等)がある場合
- ※①、②に該当する際は、全額でのお支払いとなります。ご了承ください。
キャンセルおよびキャンセル待ちの受付は、電話連絡のみとなっております。

※WEBからのお申込みで、返信が届かなかった場合は、組織生活課まで確認をお願いします。

※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。

※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。

※新型コロナウイルス感染症の状況や定員に満たない場合等で、中止となる事がありますので予めご了承ください。



新型コロナウイルス感染症予防策について

【クッキングサロン ハマッ子の対応】

- ・担当講師の毎朝の検温、マスク着用を徹底します。
- ・サロン内のアルコール消毒を徹底します。
- ・換気扇、ドアの開放、24時間換気システムを使用し教室内の換気を行います。
- ・着席の際、対面にならないよう座席を指定させていただきます。

【お客様へのお願い】

- ・本人または同居家族等にコロナウイルスを疑われる症状(咳や発熱等)がある場合は、受講をご遠慮ください。
- ・家を出る前に検温をお願いします。
- ・入室前の検温にご協力ください。
- ・受講および実習中は、マスク・使いきり手袋のご着用をお願いします。(使いきり手袋はJAでもご用意しています)
- ・教室にアルコール消毒液を設置しています。教室への入退室の際、レッスン前には、手指の消毒にご協力をお願いします。
- 併せて、石けんでの手洗いをお願いします。
- ・お手洗い等、教室から途中退席される際は、エプロンを外し、入室の際には手洗いとアルコール消毒をお願いします。
- ・食事の際は黙食にご協力をお願いします。
- ・海外から帰国された方は、帰国された日から14日間は受講を控えてください。

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。

