

「クッキングサロンハマッ子」受講者募集!

2022年11月
開催内容

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。

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/>



9/1(木)9:00~申込受付開始 7講座

11/ 2 (水)	料理家 成澤文子の「アンチエイジングレシピ」 鮭の生姜照り焼き・なめこおろしのレモン和え・厚揚げと小松菜の豆乳汁・柿のマリネ 講師：成澤 文子さん (料理家・管理栄養士・はまふうどコンシェルジュ)	受付 10:15~ 開始 10:30~13:30 (終了予定) 受講料 4,500円 定員 16名
11/ 8 (火)	料理研究家 鈴木佳世子の「秋スイーツをイタリアン」 魚とナスの香草パン粉焼き・カボチャとフルーツのサラダ・秋野菜のタリアテッレ・スイートポテトパイ 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 3,500円 定員 20名
11/10 (木)	料理研究家 渡辺庸子の『全粒粉と季節のお野菜で美味しいパンランチ!』 ほうれん草とポテトの全粒粉パン・かぶと秋野菜のマスタードサラダ・ブロッコリーと白菜のミルクスープ・全粒粉クッキーのスイートポテトクリーム 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 3,500円 定員 12名
11/11 (金)	料理研究家 山本あゆみの ~初冬仕込みの麦麴味噌(2kg)を作っちゃおう!~ 塩麴仕立てのミネストローネと旬菜サラダの実習付き ※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 11:00~13:30 (終了予定) 受講料 3,500円 定員 16名
11/15 (火)	タイ料理研究家 岡田みどりの ~本場の味! 簡単タイ料理を楽しく作っちゃおう!~ ガパオライス・トムヤムクン・ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ)・グルアイシューアム(バナナのココナツミルク煮) 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)	受付 10:15~ 開始 10:30~13:30 (終了予定) 受講料 4,000円 定員 12名
11/16 (水)	横浜野菜 de ハーブ&スパイス ~白のビーフストロガノフ&赤のパンナコッタ~ 白いビーフストロガノフ スパイシーなライス添え・収穫の秋の彩り温野菜・和風?長ネギで作るバーニャカウダソース・赤いソースが決め手!!豆乳のパンナコッタ 講師：はまキッチン 加藤 葉子さん (野菜ソムリエプロ・料理研究家・青果業代表)	受付 10:15~ 開始 10:30~13:30 (終了予定) 受講料 3,500円 定員 16名
11/30 (水)	横浜野菜 de 世界旅行 ~おうち de バスク料理~ 季節野菜のピンチョス・ネギとじゃがいものスープ・白身魚のバスク風・バスク風チーズケーキ 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 3,500円 定員 20名

9/5(月)9:00~申込受付開始 1講座

11/28 (月)	中医学講師 渡辺ゆうこの 「症状別シリーズ」~気持ちが落ち込む、塞いでしまうのはなぜか?~ ◎病気には始まりがあり原因もあるというのが東洋医学の理論です。気分が落ち込む、塞いでしまう理由をタイプ別に解説し、それぞれにおすすめの食材や生活習慣を楽しくアドバイスします。 気持ちが落ち込みのお悩みの質疑応答や処方を東洋医学的に解説します。 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)	薬膳ランチ付き ※調理実習はありません 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、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 ハマツ子の対応】

- ・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 ハマツ子

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。

