

# 「クッキングサロンハマッ子」受講者募集！

お願い・・・開催日の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。

2023年2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/>



12/1(木)9:00～申込受付開始 6講座

2/ 6 (月)	<b>「レ・サンス」渡辺シェフに教わる</b> <b>～横浜野菜を使った簡単フランス家庭料理～</b> 鶏モモ肉のプレゼ 冬野菜のガルニ添え・プレゼの出汁で炊いたピラフ・ プランマンジェ・デザートの基本 ソースアングレーズ 講師：渡辺 健善さん (たまプラーザ「レ・サンス」オーナーシェフ)	受付 10:15～ 開始 10:30～13:30 (終了予定) 受講料 4,500円 定員 20名
2/ 9 (木)	<b>料理研究家 渡辺庸子の</b> <b>『チョコレートブレッドで楽しむ美味しいランチ』</b> フルーツとナッツのチョコブレッド・スパイシーチキンの彩りサラダ・ お豆のポタージュスープ・チョコレートプリン 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 16名
2/14 (火)	<b>料理研究家 鈴木佳世子の</b> <b>「バレンタインレシピ」</b> ハニーレモンチキン・ポテトとチーズのサラダ・スパゲティミートソース・ガトーショコラ 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
2/15 (水)	<b>横浜野菜 de ハーブ&amp;スパイス</b> <b>～万能調味料ハリッサを作って温活で免疫力アップ～</b> 万能調味料ハリッサとレモン塩(復習用スパイスと仕込み後のレモン塩のお持ち帰り)・ 身体の芯まで温まるハリラスープ・レモンクリームソースの生パスタ・ 里芋のふわふわプチパンケーキ 紅玉ソース添え 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
2/17 (金)	<b>料理研究家 山本あゆみの</b> <b>～冬仕込みの玄米麹味噌(2kg)を作っちゃおう！～</b> 塩麴鶏胸肉の親子丼と野菜のすまし汁の実習付き <b>※味噌はお持ち帰りいただきます</b> ※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手提げ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
2/22 (水)	<b>横浜野菜 de パン&amp;スープ</b> <b>～ぽかぽか生姜で温活ランチ～</b> 生姜シロップ作り(小瓶でお持ち帰り)・ジンジャーブレッド(パウンド型焼き上げ)・ 冬野菜と大豆ミートの豆乳坦々スープ・温野菜サラダ 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 定員 16名

12/5(月)9:00～申込受付開始 1講座

2/27 (月)	<b>中医学講師 渡辺ゆうこの</b> <b>【東洋医学で体を知る～五臓：肝】</b> ◎【肝】は東洋医学で考えるとストレスで乱れる場所で、胸が詰まったり、喉が詰まったり、 ストレスから胃が悪くなる元の場所です。それがなぜなのかを知り、予防し自分や家族の 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)	薬膳ランチ付き <b>※調理実習はありません</b> 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 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(中医学講座はエプロン・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。

