

「クッキングサロンハマッ子」受講者募集！

2023年7月
開催内容



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)



5/1(月)9:00～申込受付開始 6講座

7/ 5 (水)	ハマッ子直売所の魅力再発見 ～“ほめられ酢”を使って夏野菜大量消費～ 野菜が無限に食べられるトマトラー油・青菜の酸辣湯風スープ・ 冷凍ナス&とろとろ豆腐のカナッペ・冷凍キュウリと水晶鶏のオーブントースト 講師：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)	Aコープ ほめられ酢 等使用	受付 10:15～ 開始 10:30～13:30 (終了予定) 受講料 4,000円 定員 18名
7/11 (火)	料理研究家 鈴木佳世子の ～夏野菜と鶏肉の元気が出るレシピ～ スパイシーグリルチキン(モモ肉)・鶏胸肉と夏野菜のサラダ・ 鶏ササミ肉と夏野菜のスープ・冷凍トマトと夏野菜の炊き込みご飯・スイカのゼリー 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
7/19 (水)	横浜野菜 de キャンプ料理 ～真夏のエスニック料理～ ペーストから作るグリーンカレー・チャパティ(全粒粉のパン) バインセオ(ベトナム風お好み焼き)・ハッピーヒル(ミャンマーと青葉区の混合米) ライス アイスキャンディー(ココナッツミルク風味) 講師：はまキッチン 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 3,500円 定員 20名
7/24 (月)	中医学講師 渡辺ゆうこの 【舌の診断】自分の舌を見て、診断してみよう！ ◎自分の舌から体をチェックして、自分に足りないものが何かを知る講座です。 薬膳や必要な生活改善のためのポイントを解説。自分や家族の健康も自分で 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 ※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
7/25 (火)	夏休み親子レッスン 「夏野菜でイタリアンパーティー」 枝豆とコーンのライスコロッケ・すりおろしトマトのミネストローネ・ 夏の果物たっぷりのフルーツポンチ 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名追加の場合(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)	※野菜のプチ講座&教材付き	受付 10:15～ 開始 10:30～13:30 (終了予定) 受講料 4,000円 (1組) 定員 8組
7/26 (水)	横浜野菜 de 世界旅行 ～夏野菜で巡るアジア～ ベトナム風 ゴーヤスープ(ベトナム)・ガドガド風 ミニサラダ(インドネシア)・ 汁なし和え麺 バミーハン(タイ)・本格 杏仁豆腐(中国) 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

〈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→





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】

- ・担当講師の検温を徹底します。
- ・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感染症を疑われる症状（咳や発熱等）がある場合は、受講をご遠慮ください。
- ・入室前の検温にご協力ください。
- ・実習中は、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、手指のアルコール消毒にご協力をお願いします。
- ・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。

キャンセル料について

- ① 開催日の平日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感染症を疑われる症状(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。

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。お車での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。

※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。

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。

