

「クッキングサロンハマッ子」受講者募集!

2023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(金)9:00~申込受付開始 7講座

11/ 2 (木)	管理栄養士 富山彩の 『🍂深秋の味覚を満喫!子どもも喜ぶ!さつまいも料理🍠』 さつまいもと鮭の秋味炊き込みごはん・さつまいもと豚肉のさっぱり酢煮・さつまいもとひじき、おからのスイーツポテトサラダ・豆乳胡麻味噌スープ 講師: 富山 彩さん(管理栄養士・なのはなキッチン主宰)	受付 10:15~ 開始 10:30~13:30 (終了予定) 受講料 4,000円 定員 20名
11/ 7 (火)	タイ料理研究家 岡田みどりの 【炊飯器で簡単カオマンガイを作ろう!】 カオマンガイ(タイのチキンライス)・ヤムマクア(焼きナスサラダ)・トートマンブラー(タイ風さつま揚げ)・緑豆ぜんざい 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 20名
11/ 10 (金)	料理研究家 渡辺庸子の 『イチジクのパンと楽しむ美味しいランチ』 イチジクとナッツのセミハード・豚肉のシャリアピンソース 季節の野菜のサラダ 添え・かぶときのこのミルクスープ・りんごとさつま芋のケーキ 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
11/14 (火)	料理研究家 鈴木佳世子の 「冬のおうちイタリアン」 豚フィレ肉のマスタード風味・温野菜のサラダ・ほうれん草とベーコンのクリームパスタ・ナッツとドライフルーツのパイ 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 4,000円 定員 25名
11/15 (水)	横浜野菜 de ハーブ&スパイス ※ザアタル復習用のスパイス付き ~話題のザアタルを使った料理を作ってみませんか?~ ザアタルを作る(ハリッサと並ぶ中東の調味料)・鶏モモ肉と秋野菜のロースト(ザアタルとレモン塩を使って)・スマック(ザアタルに入っている中心的スパイス)で和えた 玉ねぎときゅうりのサラダ・ラム酒薫る しっとり黒糖バナナケーキ 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 20名
11/22 (水)	はまキッチン特別企画! 横浜野菜講座 第二弾 ~知って得する横浜野菜の魅力~ 秋の野菜たち ◎横浜野菜セミナー(秋野菜編)と 美味しいワンプレートランチ付き 講師: はまキッチンプレゼンツ	受付 10:45~ 開始 11:00~13:30 (終了予定) 受講料 3,500円 定員 36名 ※横浜野菜ノート秋野菜編(レシピ付き) ※調理実習はありません
11/27 (月)	中医学講師 渡辺ゆうこの 薬膳ランチ付き ※調理実習はありません 「症状別シリーズ 腰痛・冷え性」 ◎腰痛や冷え性などは体質と考えていませんか?なぜ腰痛が起こるのか?冷え性になるのか?を解説しおすすめの食材や生活習慣を楽しくアドバイスします。その他、質疑応答も行います。病気の理由を知って少しでも改善していきましょう! 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、ネイル等をしている方は、使い切り手袋のご着用をお願いします。(JAでご用意しています)
- ・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、自己責任をお願いします。
- ・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

開催日の平日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。ご了承ください。

※キャンセルの受付は、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、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。

※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。

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。

