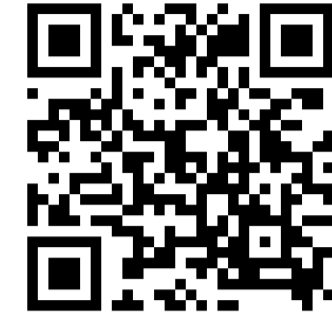


# 「クッキングサロンハマッ子」受講者募集！

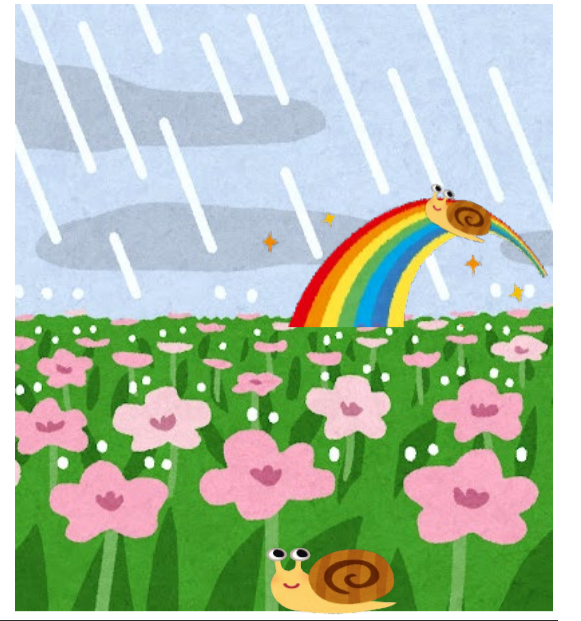
2024年6月  
開催内容

お願い：令和6年4月（6月募集分）より申し込み  
受付をWEBのみとさせていただきます。

JA横浜 組織生活課  
TEL [045-942-2319](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/>



申込はこちら



4/8(月)9:00～申込受付開始 7講座

6/10(月)	<b>横浜野菜 de アイディア家庭料理</b> ～梅雨時におすすめ！乾物メニュー♪～ 鰯の干物で南蛮漬け・ひじきの炊き込みご飯・切干し大根サラダ・ 乾物みそ汁・お麩れんちとーすと 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
6/11(火)	<b>料理研究家 鈴木佳世子の</b> 「野菜たっぷりレシピ」 鶏肉のチーズカツレツ・手作りハーブマヨネーズのサラダ・ 菜園風夏野菜のペンネ・ブルーベリーのケーキ 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 11:00～13:30 （終了予定） 受講料 4,000円 定員 25名
6/12(水)	<b>フードコミュニケーター 荒木典子の</b> 「あると安心&便利な 横浜野菜 de 作り置きクッキング」 横浜野菜もりもりミートボールラタトゥイユ・はまポークの横浜野菜ソース・ 横浜野菜のはちみつピクルス・横浜野菜のマリネ ※パンのご用意あり 講師：フードコミュニケーター 荒木 典子さん （はまふうどコンシェルジュ・Nori Foods代表）	受付 10:45～ 開始 11:00～13:30 （終了予定） 受講料 3,500円 定員 16名
6/17(月)	<b>冷凍生活アドバイザー 根本早苗の</b> ～夏をのりきるスタミナレシピ～ 冷凍でトロトロに！鶏手羽肉のスパイス煮込み・レンズ豆のサラダ・ 備蓄にもなる作り置き冷凍2品“ナス&オクラ”・ヨーグルトとカボチャのパフェ 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）	受付 10:15～ 開始 10:30～13:30 （終了予定） 受講料 3,500円 定員 16名
6/19(水)	<b>はまキッチン特別企画！横浜野菜講座 第4弾 初夏編</b> ～スパイス&トマトが香る メキシカンランチプレート～ トマトたっぷりチリコンカン・チキンファヒータ他 ※横浜野菜ノート初夏 ワカモレ サルサソース デザートなどプチランチコース 野菜編(レシピ)付き 講師：はまキッチン 高崎 順子さん ※調理実習はありません 菊地 多久美さん	受付 10:45～ 開始 11:00～13:30 （終了予定） 受講料 3,500円 定員 24名
6/24(月)	<b>東洋医学講師 渡辺ゆうこの</b> 【夏の薬膳とその特徴】 ～東洋医学で夏の体の仕組みを解説し何に気をつけるのかを説明します～ ◎毎夏体調を崩す人がいます。痩せてしまう、不眠、動機や息切れがあるなど、夏になると物忘れ などもひどくなってきます。夏が暑いからだけではありません。自分の身体のどこが弱っている のか？体調を崩す理由を知り食事と生活習慣で対策をたて夏の暑さを乗り切りましょう！ 講師：渡辺 ゆうこさん（漢方薬剤師・東洋医学講師） / 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
6/25(火)	<b>料理研究家 田部井美佳の</b> 「初夏のイタリアン」 フライパンで作るシーフードカレーパエリア・フライパンで作るローストポーク バルサミコ酢とナッツのソース 初夏の野菜を添えて・レモンチーズクリーム コーヒービーンズ添え・アーモンドミルクのモヒート(ノンアルコール) 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 4,000円 定員 20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(東洋医学講座・はまキッチン特別講座はエプロン・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。
- ・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。(咳や発熱などの体調不良によるキャンセルにつきましても対象となります。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。

※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。

