

「クッキングサロンハマッ子」受講者募集！

2025年5月
開催内容



お知らせ

2024年4月よりWebのみのお申込みとさせていただきます。

お申込み方法

URL: <https://ja-cookingsalon.jp/>
又は、右記のQRコードよりお願いいたします。

JA横浜 組織生活課



3/3(月)9:00～申込受付開始 5講座

5/14 (水)	<p>料理研究家 山本あゆみの ～塩麴づくりと発酵料理を楽しみましょう！～ 塩麴づくり・トマトの塩麴漬け・塩麴豚肉の野菜炒め・マンゴーヨーグルトプリン ※塩麴はお持ち帰りいただきます</p> <p>講師：山本 あゆみさん (フードライター&野菜ソムリエプロ・横浜市認定はまふうどコンシェルジュ)</p>	<p>受付 10:15～ 開始 10:30～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 4,000円 定員 16名</p>
5/21 (水)	<p>横浜野菜 de アイディア家庭料理 ～缶詰活用で時短！すぐにでも作りたくなる極旨メニュー♪～ ホタテご飯・鯖缶バーグ・トマト味噌汁・フルーツあんみつ</p> <p>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)</p>	<p>受付 10:15～ 開始 10:30～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 4,000円 定員 16名</p>
5/22 (木)	<p>料理研究家 鈴木佳世子の 「初夏のイタリアン」 魚のガーリックソテー・にんじんのすりおろしサラダ・旬野菜のクリームパスタ・ レモンケーキ</p> <p>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)</p>	<p>受付 10:45～ 開始 11:00～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 4,000円 定員 25名</p>
5/27 (火)	<p>管理栄養士・料理研究家 富山彩の ～春野菜のヘルシーフランス惣菜～ 豚肉のシャルキュティエール風・新じゃがのリソレ (にんにくハーブ焼き)・ レンズ豆のサラダ・ファールトン ※パン&ハーブバター付</p> <p>講師：富山 彩さん (管理栄養士・料理研究家)</p>	<p>受付 10:15～ 開始 10:30～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 4,000円 定員 20名</p>
5/28 (水)	<p>東洋医学講座 渡辺ゆうこの【東洋医学で体を知るシリーズ】 「胃腸をいたわる生活習慣と胃腸の薬膳の作り方」 げっぷが出る、胃の調子が悪い、胃の萎縮がある、胃がもたれている、下痢や便秘を繰り返す など、胃腸が弱い方もいますし、間違った食事時間で内臓が弱っている人もいます。 胃腸が弱い方にお勧めの生活習慣や気を付けるべきポイントを西洋医学と東洋医学の両面から 解説し、おすすめする薬膳をお伝えします。 ※薬膳ランチ付 (調理実習はありません)</p> <p>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)</p>	<p>受付 10:45～ 開始 11:00～13:30 (終了予定)</p> <p>受講料 4,000円 定員 40名</p>



〈持ち物〉マスク・エプロン・三角巾・手拭き用タオル・筆記用具・使い切り手袋 (必要な方)

※東洋医学講座はエプロン・三角巾不要

裏面へ続く→



【受講者へのお願い】

- ・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。
- ・アレルギーのある方は講師へお申し出ください。
- ・手指に傷のある方、ネイル等をしている方は、使い切り手袋をご持参ください。（2024年4月より）
- ・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のでご了承ください。)

◎キャンセルの受付は、電話連絡のみとなっております。

JA横浜 組織生活課 **045-942-2319**(直通)

※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。

※施設内に駐車場のご用意はありません。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。

※料理教室は、講師も含む共同作業で行われます。そのため、運営上支障があると判断した場合、ご参加をお断りすることがあります。また、参加費は返金されませんのでご了承ください。

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

「クッキングサロン ハマッ子」専用ホームページのサロンレポートにて、過去に開催しましたメニュー内容等を写真入りで掲載しております。

