

# 「クッキングサロンハマッ子」受講者募集！

2025年6月  
開催内容

## お申込み方法

Webのみのお申込みとさせていただきます。  
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



4/7(月)9:00~申込受付開始 7講座

6/2 (月)	<b>はまキッチン特別企画！ 横浜野菜講座 第8弾</b> 旬野菜と酢のチカラを学ぶ！からだ想いのヘルシーメニュー ～初夏の恵みを味わうプチランチコース～ 即席漬けピクルス・チョップドごちそうサラダ・新じゃがとお豆のスープ スッキーニファルシー・鶏肉のワインビネガー煮・レアチーズケーキ 講師：高崎 順子さん / 宮地 香子さん (はまキッチン)	受付 10:45～ 開始 11:00～13:30 (終了予定) 受講料 4,000円 定員 24名
6/10 (火)	<b>料理研究家 鈴木佳世子の 「韓国料理を作りました」</b> 韓国風水餃子・ふわふわ卵キンパ・ミニトマトのナムル・クロッフル 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 (木)	<b>「野菜レストランさいとう」 齊藤シェフの料理教室 ～春の横浜野菜でコース料理～</b> さいとう風シーザーサラダ・新玉ねぎのポタージュ・鶏もも肉のソテー 甘夏のデザート 講師：齊藤 良治さん (「野菜レストランさいとう」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
6/18 (水)	<b>横浜野菜 de 世界旅行 ～おうちで楽しむ！憧れの英国式アフタヌーンティー♪～</b> アミューズ (野菜のポタージュ&ミニサラダ)・セイボリー (ティーサンド2種) スコーン2種 (クロテッドクリーム&ジャム添え)・スイーツ (イートンメス) 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 4,000円 定員 16名
6/19 (木)	<b>料理研究家 鈴木佳世子の soft薬膳「身体を整える朝食レシピ」</b> 大豆バー・高タンパクサンドイッチ・緑の野菜と岩塩のスープ ドライフルーツとナッツのチーズケーキ 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
6/24 (火)	<b>料理研究家 田部井美佳の 「腸活生活を始めましょう！」</b> ひよこ豆と枝豆の焼きファラフェル～全粒粉ピタパンと共に 豆腐干とエビのエスニック炒め・初夏野菜のゼリー寄せ 甘酒ヨーグルトシェイク (ブルーベリー) 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 10:30～14:00 (終了予定) 受講料 4,000円 定員 20名
6/25 (水)	<b>東洋医学講座 渡辺ゆうこの 【薬膳の基礎シリーズ】自分の体に合わせた薬膳茶を作って飲もう！</b> 自分に合った薬膳茶をその場で作って飲みながら薬膳茶の作り方を解説します。 自分の体質をまず調べるところからやりますのでとても役に立つ講座です。 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)	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(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→



### 【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。
- ・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。

