

「クッキングサロン ハマッ子」受講者募集！

2025年10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 組織部組織生活課



8／1(金)9:00～申込受付開始 8講座

10/3 (金)	料理研究家 渡辺庸子の ～豚キムチーズパンで韓国ランチ!!～ 豚キムチーズパン・豆腐と野菜の韓国風サラダ・ 韓国味噌(テンジャン)の具沢山スープ・カボチャのチーズケーキ 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
10/6 (月)	横浜野菜講座 第9弾 知れば知るほどおもしろい♪個性豊かな横浜野菜の魅力に迫る！ ～横浜野菜のトリセツショー～ 秋野菜とかぼちゃのミニコースランチ (前菜)いろいろかぼちゃのアミューズ・(スープ)かぼちゃニョッキ入り野菜スープ・ (サラダ)秋野菜のチップスサラダ・(メイン)秋野菜のドリア・ (デザート)バターナッツプリン ※デモンストレーション式、調理実習なし ※横浜野菜ノート&レシピ付き 講師：はまキッチン 木村 滋子さん / 宮地 香子さん	受 付 10:45～ 開 始 11:00～13:30 (終了予定) 受講料 4,000円 定 員 24名
10/7 (火)	管理栄養士・料理研究家 富山彩の 『腸から元気に！旬野菜で整える根菜と大豆の腸活レシピ』 雑穀米と根菜の甘酒カレー・さつまいもとりんごとケールのサラダ・ 根菜の塩麹ペッパーナムル・さつまいも大豆粉の味噌ケーキ(デモのみ) 講師：富山 彩さん(管理栄養士・料理研究家)	受 付 10:15～ 開 始 10:30～13:30 (終了予定) 受講料 4,000円 定 員 20名
10/14 (火)	料理研究家 鈴木佳世子の 「秋のイタリアンレシピ」 鶏もも肉のトマト煮込み・クリーミーマッシュポテト・ かぼちゃとナッツのサラダ・きのこのクリームパスタ・洋梨のケーキ 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
10/15 (水)	はまキッチン 調味料特別企画！にんにく調味料で秋野菜パーティー サーモンと秋野菜の香草パン粉焼き・ ※「あほやにんにく堂」商品の試食&解説付き 玉ねぎとにんにく(アホスープ)の即席スープ・ ※にんにく(アホ)ピクルスのお土産付き♪ マッシュかぼちゃとチーズのオープンサンド(調理実習は一部のみ) 黒にんにく入りブラウニー(調理実習は一部のみ) 講師：はまキッチン 高崎 順子さん(野菜ソムリエ上級プロ)	受 付 10:15～ 開 始 10:30～13:30 (終了予定) 受講料 4,000円 定 員 20名
10/16 (木)	料理研究家 鈴木佳世子の s o f t 薬膳「秋の身体を整えるレシピ」 柚子胡椒香る鶏団子・鶏肉と根菜の食べる塩麹豆乳スープ・ 鶏肉ときのこのおこわ・リンゴとイチジクのアーモンドケーキ 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
10/22 (水)	東洋医学講座 渡辺ゆうこの ※調理実習はありません 「癌ができる始まりと経過を知って予防や回復のための生活を目指そう」 癌も身近な病気になりました。できればなりたくない、なったあとは何に気をつけて生活したら良いか？などを西洋医学と東洋医学の両面から解説し、おすすめの食材や生活習慣を楽しく アドバイスします。 ※薬膳ランチ付き 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
10/29 (水)	フードコミュニケーター 荒木典子の 『ひと手間愛で横浜野菜の本格中華』 中華の定番！ごはんがすすむ八宝菜・ソースが決め手の棒棒鶏・ 横浜野菜としらたきの搾菜ソース和え・オクラとみょうがの中華スープ・ ふっくらおやつマーラーカオ 講師：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 4,000円 定 員 16名

〈持ち物〉マスク(任意)・エプロン・三角巾・手拭き用タオル・筆記用具(東洋医学講座等はエプロン・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してください。
- ・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 組織部組織生活課 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 組織部組織生活課(☎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



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。

