

「クッキングサロンハマッ子」受講者募集！

2025年11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



9／1(月)9:00～申込受付開始 6講座

11/11 (火)	料理研究家 鈴木佳世子の 「秋のごちそうレシピ」 ステーキ肉ときのこのガーリックライス・ハーブ香るじゃがいものグラタン・かぶのポタージュ・きのこのクリームパスタ・抹茶のパウンドケーキ 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
11/13 (木)	管理栄養士・料理研究家 富山彩の 『体を温め、心も満たす♪旬野菜とスパイスで楽しむ中東料理』 鶏肉とカリフラワーのピーナッツバターソース煮込み・柑橘香る にんじんとアーモンドのディップ・かぶとスプラウトのカルパッチョをクミンオイルで・中東のミルクプリン「ムハラビーヤ」 ※ピタパン付き 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
11/19 (水)	横浜野菜 de パン&スープ スパイス&ハーブ香る秋のグルテンフリーランチ～旬の野菜をたっぷり添えて～ 米粉のシナモンロール・ハーブ漬け込み鶏と秋野菜のソテー・ミックスきのこのバルサミコ和え・丸ごとレタスのスパイシースープ 講師：はまキッチン 高崎 順子さん（野菜ソムリエ上級プロ・手作りパン研究家）	受付 10：15～ 開始 10：30～13：30 （終了予定） 受講料 4,000円 定員 16名
11/25 (火)	料理研究家 田部井美佳の 「腸活・菌活でキレイになろう！」～老若男女健康生活～ 秋鮭と根菜の酒粕汁・半干しきのこしょうゆ麴ごはん・切り干し大根のカリ！モチ！揚げ団子しょうゆ麴ソース ※しょうゆ麴お持ち帰り付き 美肌キャロットケーキ 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
11/26 (水)	東洋医学講座 渡辺ゆうこの 【薬膳の基礎シリーズ】 「冬の薬膳の作り方と【腎】の働き」 ※薬膳ランチ付き ※調理実習はありません 冬は生物は動きを止めエネルギーを貯蔵する時期になります。東洋医学では生命エネルギーをためる場所は【腎】です。この腎が弱い人の特徴は冷え性、腰痛、むくみ、耳鳴り、めまいなどで顔色は黒っぽいです。どうしてそのような症状が出るか？その理由を解説し薬膳で改善するための冬の薬膳の作り方をアドバイスします。 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
11/27 (木)	料理研究家 神山寿恵の 【発酵調味料で心と体を癒す養生ごはん】 丸ごと玉ねぎの炊き込みご飯・寒ぶりの蒸ししゃぶ・柿と春菊のサラダ・秋野菜の具沢山スープ・オレンジチョコのムース 講師：神山 寿恵さん（料理研究家・104Cook labo主宰）	受付 10：45～ 開始 11：00～13：30 （終了予定） 受講料 4,000円 定員 20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。

