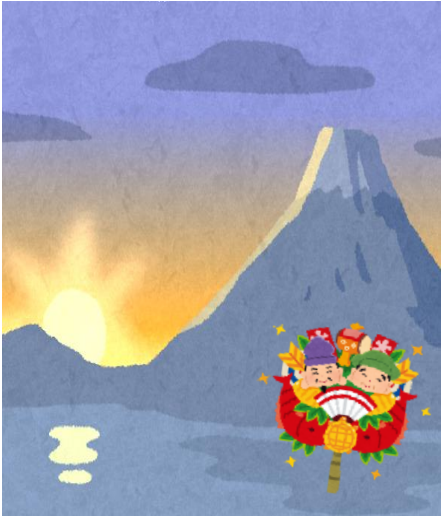


「クッキングサロンハマッ子」受講者募集！

2026年1月
開催内容



お申込み方法
Webのみの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



11/4(火)9:00～申込受付開始 8講座

1/9 (金)	料理研究家 渡辺庸子の ～豚まんて美味しい中華ランチ!!～ 豚まん・油淋鶏サラダ・中華風コーンスープ・いちごの杏仁豆腐 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
1/13 (火)	料理研究家 鈴木佳世子の 「香る・包む・温まる。冬の中華ごはん」 麻辣湯(マールータン)・海老春巻き・黒米入り八宝飯・黒ごまプリン 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
1/14 (水)	料理研究家 山本あゆみの ～冬仕込み合わせ味噌(2kg米麴・大麦麴)を作しましょう!～ 味噌煮込みうどんと大根の甘酒漬けの実習付き ※味噌はお持ち帰りいただきます ※味噌樽を包む大きめのハンカチ又はバンダナ等と持ち帰り用の袋をご用意ください ※過去にご参加の方で空の朱塗りの樽をご持参いただいた場合、300円お返しします 講師：山本 あゆみさん (フードライター/野菜ソムリエプロ・料理研究家・発酵食スペシャリスト)	受 付 10:45～ 開 始 11:00～13:30 (終了予定) 受講料 4,000円 定 員 16名
1/20 (火)	管理栄養士・料理研究家 富山彩の 『麴の魅力発見!冬野菜と楽しむヴィーガン料理』 車麴の照り焼きバーガー・車麴と大根のもっちり味噌カツ・油麴のポトフ・ ヴィーガンアイス&麴ラスク 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
1/21 (水)	横浜野菜 de パン&スープ ～ちょっぴり早めの、体温まる大人のバレンタイン～ 米粉のカカオブレッド・塩豚のジンジャーソテー～冬野菜を添えて～・ ビーツのポタージュ・ジンジャーチョコトリュフ 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
1/22 (木)	「野菜レストランさいとう」 齊藤シェフの料理教室 冬の主役「大根」づくしのフルコースレッスン～前菜からデザートまで～ 大根のカルパッチョ 柚子ドレッシングとともに・ 大根のポタージュ 自家製クルトンとカレーオイルを添えて・ 大根のステーキ はまぼーくのヒレ肉を添えて・ 大根のデザート 大根のババロアと季節のフルーツ添え (仕入れの都合により当日のメニュー変更もあります) 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
1/28 (水)	東洋医学講座 渡辺ゆうこの 【薬膳の基礎シリーズ】 「体の中の【五臓】の働きを知って、自分に合った生活習慣を身につけよう」 いろいろな健康法があっても、それが自分の体に合っていないければ損をしてしまいます。若い人と 年配の人では健康に必要なものが違います。まず、自分の体は五臓【肝・心・脾・肺・腎】の どこが弱いのか?自分の舌をみながら五臓の働きを学び、自分に必要な食事や生活習慣を 解説します(舌の診断もします) ※薬膳ランチ付き ※調理実習はありません 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
1/29 (木)	料理研究家 神山寿恵の ～お米を炊くだけでOK!コスパ最強の常備七福菜～ セロリの佃煮・にんじんの甘味噌炒め・大根とベーコンのバター醤油・とろ旨豆腐・ デュクセルバーグ・切干大根とツナのトマト煮・れんこんの柚子胡椒マリネ ごはん付き 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・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。（R6.4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。

尚、メールによるキャンセルの受付はしていません。

JA横浜 組織部組織生活課 **045-942-2319(直通)**

受付時間 9:00~16:00(平日)

※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

