

「クッキングサロンハマッ子」受講者募集！

2026年6月
開催内容

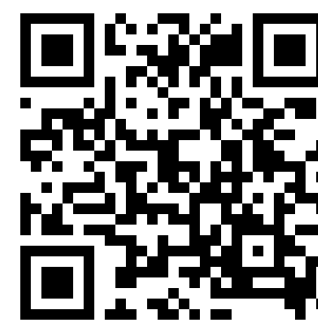
お申込み方法

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



4/6(月)9:00～申込受付開始 8講座

6/9 (火)	料理研究家 鈴木佳世子の 「彩り野菜とハーブの華やかレシピ」 サーモンとハーブのパン粉焼き・春野菜のキッシュ・ 春人参のミモザ風リボンサラダ・レモンムース 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
6/11 (木)	「野菜レストランさいとう」 齊藤シェフの料理教室 いつもの野菜がもっと美味しくなる！～初夏の横浜野菜で作るフルコース～ 旬菜彩りサラダ ヨーグルトレモンドレッシング・さいとう風ガスパチョ さいとうの日本 酒の酒粕を使用して・横浜の魚市場から届いたお魚のポアレ 新玉ねぎと新じゃがいもと もに・柑橘と大根のデザート 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
6/17 (水)	横浜野菜 de パン&スープ ～初夏の身体を整える！グルテンフリーランチ～ トマトとモッツアレラチーズの米粉パン・蒸し鶏のブルーベリーソース・ 新玉ねぎのとろとろスープ・レモンムース 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
6/18 (木)	料理研究家 鈴木佳世子の soft薬膳「軽やかに整う初夏の保存食薬膳」 サバ缶の香ばし南蛮・乾物の彩りデリ風サラダ・焼きとうもろこし風醤油麹ご飯・ 抹茶甘酒のティラミス風 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
6/19 (金)	料理研究家 山本あゆみの ～発酵食で楽しむおうちカフェメニュー～ 塩麹仕立ての白身魚のアクアパッツァ・キャベツと桜エビのスープ・ 彩り野菜の味噌ディップ添え・甘酒ヨーグルトのパフェ 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 20名
6/24 (水)	東洋医学講座 渡辺ゆうこの【症状別シリーズ】 「胃腸を丈夫にする薬膳と生活習慣を学んで元気に過ごそう」 食べると具合が悪くなる、夜は食べないようにしている、寝るとげっぷが出る、しくしく胃が痛い、 胃の部分が固くゴリゴリする。朝起きた時から疲れているのが胃が弱い人の特徴です。 薬膳とおすすめの生活習慣を学んで自分で改善できるようにアドバイスします。 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） ※薬膳ランチ付（調理実習はありません）	受 付 10:45～ 開 始 11:00～13:30 (終了予定) 受講料 4,000円 定 員 40名
6/26 (金)	料理研究家 渡辺庸子の 「夏に負けないパンランチ!!」 爽やかレモンパン・カッターチーズのパワーサラダ・ズッキーニの冷製スープ・ トマトとオレンジのゼリー 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
6/30 (火)	料理研究家 田部井美佳の 「腸活・菌活 de 暑さに負けないからだ作り」～発酵食品で夏を乗り切ろう～ 万能力レー麺・発酵チキンココナッツカレー・トウモロコシと枝豆の塩麹ごはん・ 夏野菜とタコのベスビオ風サラダ・毎朝飲もう！3種の発酵スムージー 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 10:30～13:30 (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・使い切り手袋（必要な方）（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→



【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。

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。

