

「クッキングサロン ハマッ子」受講者募集！

2026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



8／3(月)9:00～申込受付開始 8講座

10/2 (金)	料理研究家 渡辺庸子の ～雑穀パンで鯖サンドを作ろう!～ 雑穀パン（試食は「鯖サンド」を作ります。）・秋野菜とピクルスのサラダ・キノコの豆乳カレースープ・しっとりスイートポテトケーキ 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
10/5 (月)	「レ・サンス」渡辺オーナーシェフに教わる ～横浜野菜を使った簡単フランスおもてなし料理～ 野菜のムースゼリー寄せ・サーモンのブランダード・野菜が入ったデプロマット 講師：渡辺 健善さん（たまプラーザ「レ・サンス」オーナーシェフ）	受 付 10：15～ 開 始 10：30～13：30 （終了予定） 受講料 5,000円 定 員 25名
10/13 (火)	料理研究家 鈴木佳世子の 「秋のイタリアン」 牛肉のトマト煮込み・生ハムとフルーツのサラダ・ローマ風カルボナーラ・ムース・オ・ショコラ 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 4,500円 定 員 25名
10/15 (木)	料理研究家 鈴木佳世子の soft薬膳料理教室「秋の潤い薬膳」 豚肉の香草ロール焼き・秋野菜と鰯のマリネ・蓮根と松の実の土鍋ご飯・豆腐白玉のみたらし団子 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 4,500円 定 員 25名
10/16 (金)	フードコミュニケーター 荒木典子の 作り方から活用法まで丸わかり ～女神の調味料【醤油こうじ】で秋の収穫御膳～ 基本の醤油こうじ（お持ち帰り有り!!）・チーズはさみカツの根菜あん・秋野菜の醤油こうじジュレ・きのこ鶏肉の炊き込みごはん・みょうがとねぎの玉子とじ椀・揚げない大学芋 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
10/21 (水)	横浜野菜 de パン&スープ ～秋の実りを楽しむグルテンフリーランチ～ かぼちゃのポンデケージョ・秋野菜とレンズ豆のスパイススープ・タラと秋きのこの包み焼き・紅茶ゼリー～りんごのコンポート添え～ 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
10/28 (水)	東洋医学講座 渡辺ゆうこの 【症状別シリーズ】 「癌ができる始まりを知って予防や回復のための生活を目指そう」 ガン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。病気には始まりがあり原因もあるというのが東洋医学の理論です。病気の理由を知って少しでも改善していきましょう。 講師：渡辺 ゆうこさん（漢方薬剤師・東洋医学講師） ※薬膳ランチ付 鈴木 佳世子さん（料理研究家） （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
10/29 (木)	料理研究家 菅千明の 【旬野菜たっぷり簡単家庭料理】 ～秋野菜でマンネリ解消メニュー～ カリフラワーとレンコンの海苔ソテー・鶏肉とキャベツのちゃんちゃん焼き風・さつまいもとごぼうのサブジ・かぶとネギのマスタード焼マリネ・パナコッタ柿のコンフィチュール添え（デモのみ） 講師：菅 千明さん（食育インストラクター・調理師・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

〈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。

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 ハマッツ子

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。

