

●料理-1

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料												
<p>～大阪野菜&体にやさしい食品～ 石井夫妻のラクラクおいしいクッキング</p>	<p>食研究家 食コンサルタント 酒造メーカー顧問 石井 達也 食研究家 2004.TVチャンピオン 3分料理優勝 石井 裕加</p>	<p>TV・食育の場でおなじみの講師。美味しくなる秘訣が分かり、料理上手になれる講座です。JAグループ大阪の地産地消(大阪産)の話&体に優しい食品の話や販売など、楽しくおいしく見て食べての時間です。お土産付きです。</p> <table border="1"> <tr> <td>10/13(火)</td> <td>香りみつばのご馳走鶏 やみつき門真れんこん</td> </tr> <tr> <td>11/10(火)</td> <td>椎茸ビーフシチュー・しゅんぎくサラダパン</td> </tr> <tr> <td>12/ 8(火)</td> <td>美味かぶら・小松菜と豚ステーキごまソース</td> </tr> <tr> <td>1/12(火)</td> <td>大阪ねぎ釜玉ビーフン しろなのごま豚そばろ</td> </tr> <tr> <td>2/ 9(火)</td> <td>しゅんぎくソースサラダサンド とろ〜りクリーム鶏</td> </tr> <tr> <td>3/ 9(火)</td> <td>小松菜サラダ米パスタ おたのしみレシピ</td> </tr> </table> <p>協会社 JA大阪中央会 ケンミン食品(株) オタフクソース(株) チョーコー醤油(株) 敷島製パン(株) ほか</p>	10/13(火)	香りみつばのご馳走鶏 やみつき門真れんこん	11/10(火)	椎茸ビーフシチュー・しゅんぎくサラダパン	12/ 8(火)	美味かぶら・小松菜と豚ステーキごまソース	1/12(火)	大阪ねぎ釜玉ビーフン しろなのごま豚そばろ	2/ 9(火)	しゅんぎくソースサラダサンド とろ〜りクリーム鶏	3/ 9(火)	小松菜サラダ米パスタ おたのしみレシピ	<p>第2(火) 11:30～13:00 ※食材の都合によりメニューを変更することも あります。</p>	<p>月1回 6ヵ月 23,940円(税込) 月1回 3ヵ月 12,600円(税込) 1回単位 4,410円(税込) ※材料費込み ※振替不可</p>
10/13(火)	香りみつばのご馳走鶏 やみつき門真れんこん															
11/10(火)	椎茸ビーフシチュー・しゅんぎくサラダパン															
12/ 8(火)	美味かぶら・小松菜と豚ステーキごまソース															
1/12(火)	大阪ねぎ釜玉ビーフン しろなのごま豚そばろ															
2/ 9(火)	しゅんぎくソースサラダサンド とろ〜りクリーム鶏															
3/ 9(火)	小松菜サラダ米パスタ おたのしみレシピ															
<p>新設 ワインとおいしい料理のマリアージュ講座</p>	<p>食研究家 お酒と料理の相性研究家 石井 達也 食研究家 石井 裕加</p>	<p>お酒と料理の相性研究・教室を長年開講している食研究家が伝えるワインと料理のマリアージュの感激を体験しませんか。毎回3種類のワイン&ボリューム感あるメイン料理を楽しむ充実した美味しい時間です。</p> <table border="1"> <tr> <td>1/12(火)</td> <td>フランス白ワイン3種飲みくらべ</td> </tr> <tr> <td>2/ 9(火)</td> <td>フランス赤ワイン3種飲みくらべ</td> </tr> <tr> <td>3/ 9(火)</td> <td>フランス赤ワイン2種飲みくらべ& 高級デザートワイン</td> </tr> </table> <p>協会社 ピーロートジャパン(株) 敷島製パン(株) JA大阪中央会</p>	1/12(火)	フランス白ワイン3種飲みくらべ	2/ 9(火)	フランス赤ワイン3種飲みくらべ	3/ 9(火)	フランス赤ワイン2種飲みくらべ& 高級デザートワイン	<p>第2(火) 19:00～20:30</p>	<p>全3回 3ヵ月 13,860円(税込) ※材料費込み ※振替不可</p>						
1/12(火)	フランス白ワイン3種飲みくらべ															
2/ 9(火)	フランス赤ワイン3種飲みくらべ															
3/ 9(火)	フランス赤ワイン2種飲みくらべ& 高級デザートワイン															
<p>おいしい日本酒と料理のマリアージュ講座</p>	<p>食研究家 お酒と料理の相性研究家 石井 達也 食研究家 石井 裕加 ※協賛:白鹿 (辰馬本家酒造株式会社)</p>	<p>美味しいお酒と美味しい生活提案をしている「白鹿」と食研究家が伝える日本酒と料理のマリアージュの感激を体験しませんか。白鹿のホームページで紹介された料理など前菜&メイン料理を食べながら日本酒の世界を知っていただく美味しい時間です。(お土産付)</p> <table border="1"> <tr> <td>10/13(火)</td> <td>洋食(ポトフ+1品)と日本酒のマリアージュ</td> </tr> <tr> <td>11/10(火)</td> <td>日本酒と料理のおいしい関係(レシピ付)</td> </tr> <tr> <td>12/ 8(火)</td> <td>純米吟醸酒のマリアージュの世界(レシピ付)</td> </tr> </table>	10/13(火)	洋食(ポトフ+1品)と日本酒のマリアージュ	11/10(火)	日本酒と料理のおいしい関係(レシピ付)	12/ 8(火)	純米吟醸酒のマリアージュの世界(レシピ付)	<p>第2(火) 19:00～20:15</p>	<p>全3回 3ヵ月 12,600円(税込) 1回単位 4,410円(税込) ※材料費込み ※入会金不要 ※振替不可</p>						
10/13(火)	洋食(ポトフ+1品)と日本酒のマリアージュ															
11/10(火)	日本酒と料理のおいしい関係(レシピ付)															
12/ 8(火)	純米吟醸酒のマリアージュの世界(レシピ付)															
<p>韓流ドラマと韓国料理</p>	<p>韓国食文化研究家 コーディネーター 李明子 韓国料理研究家 董賢淑</p>	<p>ハラハラドキドキ、ときめきのあの韓流ドラマ!感動の韓ドラが伝える韓国の歴史・風土・四季折々の人間模様、登場する数々の韓国料理。その韓国伝統料理や季節の料理、家庭料理や地方の料理に挑戦しドラマの世界とスターを感じてみましょう。</p> <table border="1"> <tr> <td>10/10(土)</td> <td>「ファッション 70'S」と秋の家庭料理 ユッケジャン(牛筋肉辛味スープ)・ とうもろこし煎・トマトサラダ</td> </tr> <tr> <td>11/14(土)</td> <td>「モレンゲ(砂時計)」と酒の肴と酔い覚め スープ料理 プゴック(干しすけそうだ らスープ)・ナッチボックム・白菜サラダ</td> </tr> <tr> <td>12/12(土)</td> <td>「ソドンヨ(薯童謠)」と結婚祝宴料理 チャンチクッス(温そうめん)・ ヤン(みの)ティギム・切干大根和え</td> </tr> </table>	10/10(土)	「ファッション 70'S」と秋の家庭料理 ユッケジャン(牛筋肉辛味スープ)・ とうもろこし煎・トマトサラダ	11/14(土)	「モレンゲ(砂時計)」と酒の肴と酔い覚め スープ料理 プゴック(干しすけそうだ らスープ)・ナッチボックム・白菜サラダ	12/12(土)	「ソドンヨ(薯童謠)」と結婚祝宴料理 チャンチクッス(温そうめん)・ ヤン(みの)ティギム・切干大根和え	<p>第2(土) 11:00～13:30 ※食材の都合によりメニューを変更することも あります。</p>	<p>月1回 3ヵ月 15,750円(税込) ※材料費込み ※振替不可</p>						
10/10(土)	「ファッション 70'S」と秋の家庭料理 ユッケジャン(牛筋肉辛味スープ)・ とうもろこし煎・トマトサラダ															
11/14(土)	「モレンゲ(砂時計)」と酒の肴と酔い覚め スープ料理 プゴック(干しすけそうだ らスープ)・ナッチボックム・白菜サラダ															
12/12(土)	「ソドンヨ(薯童謠)」と結婚祝宴料理 チャンチクッス(温そうめん)・ ヤン(みの)ティギム・切干大根和え															

新設 …1月から新設の講座です。

※受講料のほかに材料費を頂戴する場合がございます。(ただし「材料費・教材費込み」の表示のある講座を除きます。)
※カリキュラムは変更する場合がございます。

●料理 -2

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料																								
<p>メタボ対策 簡単マクロ ビオティック 健康クッキング ～台所は家庭の薬局～</p>	<p>リラクゼーション空間 「無風舎」主宰 リフレクソロジスト 植島 昌行</p>	<p>家庭のためにあなたもホームドクターになりませんか! マクロビオティック料理は昔ながらの日本の食事。しっかりとした土台を作るための知恵がいっぱい詰まっています。有機無農薬食材を季節に合わせて調理し、健康な心と身体を作り、素敵な笑顔になりましょう。</p> <table border="1"> <tr> <td>10/ 5(月)</td> <td>玄米ごはん・青菜の磯辺和え・みそ汁・れんこんボール・ごま塩・あわせんざい</td> </tr> <tr> <td></td> <td>すこやかな毎日の第1歩 マクロビオティック料理の特徴① 一物全体食</td> </tr> <tr> <td>11/ 2(月)</td> <td>玄米菜めし・ひじきれんこんと小松菜の柚子しょうゆ和え・筑前煮・ごま豆腐・みたらしだんご</td> </tr> <tr> <td></td> <td>マクロビオティック料理の特徴② 身土不二</td> </tr> <tr> <td>12/ 7(月)</td> <td>玄米根菜パエリア・金時豆のスープ・小松菜とひじきのサラダ・里いものチキンゲット・りんごどくるみ入り入バンディング</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ちょっとおしゃれにクリスマス マクロビオティック料理の特徴③ 食べ物の陰陽 根菜たっぷりからだを温める料理</td> </tr> <tr> <td>1/ 4(月)</td> <td>玄米小豆ごはん・里いもと油あげ白菜のみそ汁・根菜の蒸し煮・蓮蒸し・テンペカツ・金時豆とりんごのタルト</td> </tr> <tr> <td></td> <td>初春のもてなし 弱った身体を元気にしてくれる</td> </tr> <tr> <td>2/ 1(月)</td> <td>ごぼう大根ピラフ・アマランサスのれんこんバーグ・大豆入りポトフ・そば粉ニョッキほうれん草ソース・りんごとさつまいものモンブラン</td> </tr> <tr> <td></td> <td>身体を癒す、和風イタリアン 旬の食材で身体もホカホカ</td> </tr> <tr> <td>3/ 1(月)</td> <td>黒豆入り玄米ピラフ・れんこんとくみの水ぎょうざ入り春雨スープ・冬野菜の八宝菜・五色サラダ・杏仁豆腐</td> </tr> <tr> <td></td> <td>寒さに胃系を助ける素材 本格マクロ中華</td> </tr> </table>	10/ 5(月)	玄米ごはん・青菜の磯辺和え・みそ汁・れんこんボール・ごま塩・あわせんざい		すこやかな毎日の第1歩 マクロビオティック料理の特徴① 一物全体食	11/ 2(月)	玄米菜めし・ひじきれんこんと小松菜の柚子しょうゆ和え・筑前煮・ごま豆腐・みたらしだんご		マクロビオティック料理の特徴② 身土不二	12/ 7(月)	玄米根菜パエリア・金時豆のスープ・小松菜とひじきのサラダ・里いものチキンゲット・りんごどくるみ入り入バンディング		ちょっとおしゃれにクリスマス マクロビオティック料理の特徴③ 食べ物の陰陽 根菜たっぷりからだを温める料理	1/ 4(月)	玄米小豆ごはん・里いもと油あげ白菜のみそ汁・根菜の蒸し煮・蓮蒸し・テンペカツ・金時豆とりんごのタルト		初春のもてなし 弱った身体を元気にしてくれる	2/ 1(月)	ごぼう大根ピラフ・アマランサスのれんこんバーグ・大豆入りポトフ・そば粉ニョッキほうれん草ソース・りんごとさつまいものモンブラン		身体を癒す、和風イタリアン 旬の食材で身体もホカホカ	3/ 1(月)	黒豆入り玄米ピラフ・れんこんとくみの水ぎょうざ入り春雨スープ・冬野菜の八宝菜・五色サラダ・杏仁豆腐		寒さに胃系を助ける素材 本格マクロ中華	<p>第1(月) 13:30～16:30 ※食材の都合によりメニューを変更することもあります。</p>	<p>月1回 6ヵ月 28,350円(税込) ※材料費込み ※振替不可</p>
10/ 5(月)	玄米ごはん・青菜の磯辺和え・みそ汁・れんこんボール・ごま塩・あわせんざい																											
	すこやかな毎日の第1歩 マクロビオティック料理の特徴① 一物全体食																											
11/ 2(月)	玄米菜めし・ひじきれんこんと小松菜の柚子しょうゆ和え・筑前煮・ごま豆腐・みたらしだんご																											
	マクロビオティック料理の特徴② 身土不二																											
12/ 7(月)	玄米根菜パエリア・金時豆のスープ・小松菜とひじきのサラダ・里いものチキンゲット・りんごどくるみ入り入バンディング																											
	ちょっとおしゃれにクリスマス マクロビオティック料理の特徴③ 食べ物の陰陽 根菜たっぷりからだを温める料理																											
1/ 4(月)	玄米小豆ごはん・里いもと油あげ白菜のみそ汁・根菜の蒸し煮・蓮蒸し・テンペカツ・金時豆とりんごのタルト																											
	初春のもてなし 弱った身体を元気にしてくれる																											
2/ 1(月)	ごぼう大根ピラフ・アマランサスのれんこんバーグ・大豆入りポトフ・そば粉ニョッキほうれん草ソース・りんごとさつまいものモンブラン																											
	身体を癒す、和風イタリアン 旬の食材で身体もホカホカ																											
3/ 1(月)	黒豆入り玄米ピラフ・れんこんとくみの水ぎょうざ入り春雨スープ・冬野菜の八宝菜・五色サラダ・杏仁豆腐																											
	寒さに胃系を助ける素材 本格マクロ中華																											
<p>そばうち講座 〈入門〉</p>	<p>信濃屋そば製粉株式会社 認定講師 有限会社ビーブラウン 代表取締役社長 西 龍治</p>	<p>そば打ちを気軽に楽しんでみませんか。基本のそば打ちを3回で学びます。品質の良い北海道産の石臼挽き秋蕎麦を使って二八そばの打ち方を学び、打った蕎麦(3人前)はお土産でお持ち帰りいただけます。(期間:3ヵ月)</p> <table border="1"> <tr> <td>1回目</td> <td>初めてのそば打ち、自分で打った蕎麦がお土産にできます。</td> </tr> <tr> <td>2回目</td> <td>二回目のそば打ち、手打ち蕎麦を家庭で美味しく食べるアイデアを教えます。</td> </tr> <tr> <td>3回目</td> <td>三回目のそば打ち、年越しを手打ち蕎麦で!!</td> </tr> </table>	1回目	初めてのそば打ち、自分で打った蕎麦がお土産にできます。	2回目	二回目のそば打ち、手打ち蕎麦を家庭で美味しく食べるアイデアを教えます。	3回目	三回目のそば打ち、年越しを手打ち蕎麦で!!	<p>第3(月) 13:30～15:00</p>	<p>全3回 3ヵ月 7,875円(税込) ※材料費込み ※入会月 1月、4月 ※振替不可 ※入会金不要</p>																		
1回目	初めてのそば打ち、自分で打った蕎麦がお土産にできます。																											
2回目	二回目のそば打ち、手打ち蕎麦を家庭で美味しく食べるアイデアを教えます。																											
3回目	三回目のそば打ち、年越しを手打ち蕎麦で!!																											
<p>そばうち講座 〈初級〉</p>		<p>基本のそば打ちだけでなく、10割蕎麦、茶蕎麦、挽きぐるみ蕎麦、胡麻切り蕎麦、梅蕎麦、紫蘇蕎麦、へぎ蕎麦など色々な蕎麦の打ち方を1年のプログラムで学びます。受講者は自分で打った4人前の手打ち蕎麦を毎回お土産でお持ち帰りいただけます。(期間:1年)</p>	<p>第3(月) 15:30～17:00</p>	<p>月1回 3ヵ月 9,450円(税込) ※材料費込み</p>																								
<p>ロンブシャオティグワン 龍園小吃館の 中国茶を楽しむ</p>	<p>龍園小吃館あべのHoop店 中国茶講師 中国国際茶文化研究会 栄養会員 前田 知佐子</p>	<p>芳醇で馥郁とした香りをもつ中国茶は気持ちまで豊かに優雅にさせてくれます。中国式の「茶藝」を通して、おいしい中国茶の淹れ方・飲み方を楽しみながら学びましょう。毎回、数種類の珍しいお茶を体験していただけます。(お茶菓子付)</p>	<p>第1(水) 15:00～16:30 ※1月は第2(水)</p>	<p>月1回 6ヵ月 19,530円(税込) ※材料費込み</p>																								
<p>ワイン講座 ～イタリアから 世界のワインへ～</p>	<p>ワインサロン 「BLUEMONTE」主宰 イタリアソムリエ協会 公認ソムリエ イタリア語通訳・翻訳家 青山 祐子</p>	<p>様々なバリエーションがあるワインを基本のイタリアから学び、世界のワインと飲み比べましょう。ワインとは特別なものでなく、食事と一緒に楽しむもの。その相性を実際に体験しながら、奥深いワインの世界をのぞいてみましょう。現地でワイン醸造・料理修業の経験もあるイタリアソムリエ協会公認講師がわかりやすく、ワインの魅力を語ります。(試飲・試食付き)</p> <table border="1"> <tr> <td>10/2(金)</td> <td>イタリアワインの特徴</td> </tr> <tr> <td>11/6(金)</td> <td>イタリア以外の国のワイン</td> </tr> <tr> <td>12/4(金)</td> <td>ブドウの品種</td> </tr> <tr> <td>1/8(金)</td> <td>ワインの温度と香の関係</td> </tr> <tr> <td>2/5(金)</td> <td>醸造・熟成方法について</td> </tr> <tr> <td>3/5(金)</td> <td>料理との相性</td> </tr> </table>	10/2(金)	イタリアワインの特徴	11/6(金)	イタリア以外の国のワイン	12/4(金)	ブドウの品種	1/8(金)	ワインの温度と香の関係	2/5(金)	醸造・熟成方法について	3/5(金)	料理との相性	<p>第1(金) 19:00～20:30 ※1月は第2(金)</p>	<p>月1回 6ヵ月 23,310円(税込) ※材料費込み</p>												
10/2(金)	イタリアワインの特徴																											
11/6(金)	イタリア以外の国のワイン																											
12/4(金)	ブドウの品種																											
1/8(金)	ワインの温度と香の関係																											
2/5(金)	醸造・熟成方法について																											
3/5(金)	料理との相性																											

※受講料のほかに材料費を頂戴する場合がございます。(ただし「材料費・教材費込み」の表示のある講座を除きます。)

※カリキュラムは変更する場合がございます。

●料理-3

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料						
プロの シュヴァリエに 学ぶ チーズ講座 〈初級〉	シュヴァリエ・ タストフロマージュ オフィンエ チーズプロフェッショナル 協会理事(近畿支部長) 谷本 義信	毎回、チーズに関する専門的な講座とチーズの試食、ワインのテイスティングを行います。食べて学べるチーズ講座です。 <table border="1"> <tr> <td>10/19(月)</td> <td>チーズの歴史・チーズの製造・チーズの分類</td> </tr> <tr> <td>11/16(月)</td> <td>各国のチーズ(フランス白カビ、青カビ)A.O.C</td> </tr> <tr> <td>12/21(月)</td> <td>各国のチーズ(フランスウオッシュ、ハード)</td> </tr> </table>	10/19(月)	チーズの歴史・チーズの製造・チーズの分類	11/16(月)	各国のチーズ(フランス白カビ、青カビ)A.O.C	12/21(月)	各国のチーズ(フランスウオッシュ、ハード)	第3(月) 19:00~20:30	月1回 6ヵ月 31,500円(税込) ※材料費込み ※入会月 4月、10月 ※振替不可
10/19(月)	チーズの歴史・チーズの製造・チーズの分類									
11/16(月)	各国のチーズ(フランス白カビ、青カビ)A.O.C									
12/21(月)	各国のチーズ(フランスウオッシュ、ハード)									
プロの シュヴァリエに 学ぶ チーズ講座 〈上級〉		チーズに関する専門的な講義と実習でチーズの本質を知り、料理なども取り入れ「チーズを使いこなす」食べて学べるチーズ講座です。	第2(月) 19:00~20:30							
世界の お茶とお菓子を 楽しむ	MORITA Tea & Foods Society主宰 紅茶文化・料理研究家 森田 恵子	紅茶を中心に世界のお茶のいろいろな飲み方を体験します。お茶に合うおいしい手作りのお菓子を毎回いただきます。(期間:1年) ■体験レッスン 受講料=3,150円(税込)※材料費込み	第3(金) 13:30~15:30	月1回 6ヵ月 13,230円(税込) ※材料費 毎月1,500円(税込)別途						
こだわりの紅茶 〈研究科〉	TeaTime coordinator 堤本 純子	毎回イギリスのティーフードをみんなで作ります。ティーの飲み比べやティーフードとの合わせ方も研究します。また年に2回ティーパーティーも楽しめます。 ※見学不可 ※「世界のお茶とお菓子を楽しむ」を修了された方が対象です。	第1(金) 13:30~15:30	月1回 6ヵ月 16,380円(税込) ※材料費 毎月1,800円(税込)別途						
野菜のソムリエ	ベジタブル&フルーツ マイスター イルサーレ主宰 さくらい じゅんこ	同じ品種でも、たくさん店にあって、どれを買っていいのかわからない。そんな野菜の食べ比べ「ウソ、こんな味違うの!!」とビックリ。今までの常識をくつがえす。青果物を使ってオリジナルソースづくり、ライフスタイルが変わります。 <ul style="list-style-type: none"> ●今話題の健康の話 アンチエイジング・メタボリック症候群・美しい身体づくり・ストレス解消・老化予防・ガン予防・バランスのいい食生活など ●旬の野菜・果物の食べ比べ ●野菜をおいしく食べるオリジナルソース(ドレッシング)作り 	第1(火) 13:00~14:30	月1回 6ヵ月 18,900円(税込) ※材料費込み						

特別公開講座(入会金不要)

飾り巻き寿司

切っても、切っても、絵柄の出る!楽しく、可愛く、美味しい巻寿司です。皆さん!!一緒に巻き巻きしましょう。

【講師】 JSIA寿司インストラクター協会
飾り巻き寿司マスターインストラクター
飾 卷子

【開催日】 第4(火)

【時間】 14:00~16:00

【受講料】 全3回3ヵ月14,175円(税込) ※材料費込み

【入会月】 10月

10/27(火)	とんぼ
11/24(火)	ゆきだるま
12/22(火)	パンダ

■体験レッスンは、お一人さま一回限りとさせていただきます。ご受講希望日時をご予約のうえ、5日前までに受付にて手続きをお済ませください。

※受講料のほかに材料費を頂戴する場合がございます。(ただし「材料費・教材費込み」の表示のある講座を除きます。)

※カリキュラムは変更する場合がございます。