

●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～ 石井夫妻の必ずできる!おいしい料理</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。大阪産の野菜を紹介しながら地産地消のおいしさ&体に優しい食品話などと共に、体の事を考えたレシピから、手軽でおいしくおしゃれな料理の基本とコツを見て食べて学びます。(毎回お土産つき)</p> <table border="1"> <tr> <td>4/13(火)</td> <td>小松菜・春菊・葉もの野菜をもっとおいしく</td> </tr> <tr> <td>5/11(火)</td> <td>極旨大阪なす井&魚貝の三つ葉ドレッシング</td> </tr> <tr> <td>6/ 8(火)</td> <td>甘い玉ねぎ&椎茸でおうち飲茶 ほか</td> </tr> <tr> <td>7/13(火)</td> <td>大粒八尾枝豆の料亭風涼麺 ほか</td> </tr> <tr> <td>8/10(火)</td> <td>泉州水なすおたのしみレシピ&驚きカレー</td> </tr> <tr> <td>9/14(火)</td> <td>きゅうりのおしゃれ酢のもの&ごまねぎ旨麺</td> </tr> </table> <p>(協力会社) 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) ほか</p>	4/13(火)	小松菜・春菊・葉もの野菜をもっとおいしく	5/11(火)	極旨大阪なす井&魚貝の三つ葉ドレッシング	6/ 8(火)	甘い玉ねぎ&椎茸でおうち飲茶 ほか	7/13(火)	大粒八尾枝豆の料亭風涼麺 ほか	8/10(火)	泉州水なすおたのしみレシピ&驚きカレー	9/14(火)	きゅうりのおしゃれ酢のもの&ごまねぎ旨麺	<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>
4/13(火)	小松菜・春菊・葉もの野菜をもっとおいしく															
5/11(火)	極旨大阪なす井&魚貝の三つ葉ドレッシング															
6/ 8(火)	甘い玉ねぎ&椎茸でおうち飲茶 ほか															
7/13(火)	大粒八尾枝豆の料亭風涼麺 ほか															
8/10(火)	泉州水なすおたのしみレシピ&驚きカレー															
9/14(火)	きゅうりのおしゃれ酢のもの&ごまねぎ旨麺															
<p>新設 ～おいしいもん 食べたい人集まれ～ 石井流・おいしい料理とお酒を楽しむ講座</p>	<p>食研究家 お酒と料理の相性研究家 石井達也 食研究科 石井裕加</p>	<p>毎回、ワインや日本酒などのお酒を飲みながら、充実したメイン料理を楽しんでいただきます。おすすめの調味料やお酒などお土産が付く月もあります。楽しくおいしい幸せの時間へお越しください。 (協力会社) 白鹿(辰馬本家酒造株式会社) ビーロードジャパン(株) JA大阪中央会 敷島製パン(株) ほか</p>	<p>第2(火) 19:00～20:15</p>	<p>全4回 4ヵ月 18,480円(税込) ※材料費込み ※入会月 4月 ※振替不可 1回単位での受講もできます。 1回 4,830円(税込)</p>												
<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!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>4/10(土)</td> <td>「エデンの東」と春の季節料理 テジコギタンミョンタン(豚肉と春さめの湯) 新玉ねぎぐるみ炒め・鶏ささみの冷菜</td> </tr> <tr> <td>5/ 8(土)</td> <td>「ロピスト」とピクニック料理 キムチソブサンジヨク(キムチハンバーグ) にらと糸こんにゃくのナムル いかと大根のコチュジャン煮</td> </tr> <tr> <td>6/12(土)</td> <td>「イサン」と初夏の宮廷風料理 カジネングッ(なすの冷やしスープ) セウネンチェ(海老の冷菜)・えごま葉蒸し</td> </tr> </table>	4/10(土)	「エデンの東」と春の季節料理 テジコギタンミョンタン(豚肉と春さめの湯) 新玉ねぎぐるみ炒め・鶏ささみの冷菜	5/ 8(土)	「ロピスト」とピクニック料理 キムチソブサンジヨク(キムチハンバーグ) にらと糸こんにゃくのナムル いかと大根のコチュジャン煮	6/12(土)	「イサン」と初夏の宮廷風料理 カジネングッ(なすの冷やしスープ) セウネンチェ(海老の冷菜)・えごま葉蒸し	<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>						
4/10(土)	「エデンの東」と春の季節料理 テジコギタンミョンタン(豚肉と春さめの湯) 新玉ねぎぐるみ炒め・鶏ささみの冷菜															
5/ 8(土)	「ロピスト」とピクニック料理 キムチソブサンジヨク(キムチハンバーグ) にらと糸こんにゃくのナムル いかと大根のコチュジャン煮															
6/12(土)	「イサン」と初夏の宮廷風料理 カジネングッ(なすの冷やしスープ) セウネンチェ(海老の冷菜)・えごま葉蒸し															

新設 …4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>4/ 5(月)</td> <td>キャベツとオートミールのスープ・くるまふの ピカタ・玄米ガレット・たんぼぼと生わかめ のサラダ・いちご大福 野草の働き方と食べ方</td> </tr> <tr> <td>5/31(月)</td> <td>玄米ふき寿し・グリーンピースときびコロッケ・ 野菜のあられ煮・豆腐白玉のきな粉団子 すべてまるごといただく玄米の炊き方・調 味料について</td> </tr> <tr> <td>6/ 7(月)</td> <td>玄米あずきごはん・ベジタブルロールキャ ベツ・はと麦サラダ・ビールパン 水分代謝をよくする食べ物</td> </tr> <tr> <td>7/ 5(月)</td> <td>玄米巻き寿し・卵の花の五目煮・いろいろ蒸し 煮サラダ・よもぎ白玉団子のかぼちゃクリーム 食べ物には+ (プラス) - (マイナス)がある</td> </tr> <tr> <td>8/ 2(月)</td> <td>夏野菜のカレー・そば米コロッケ・モロヘイ ヤマト豆腐サラダ・ココナツ団子 夏を元気に過ごす食べ方と工夫</td> </tr> <tr> <td>9/ 6(月)</td> <td>枝豆入梅ごはん・ひじきときゅうりの生春巻き・ 冬瓜と車ふの水晶煮・さつまいもどりんごの茶巾 夏バテ解消・秋に向けての食生活の工夫</td> </tr> </table>	4/ 5(月)	キャベツとオートミールのスープ・くるまふの ピカタ・玄米ガレット・たんぼぼと生わかめ のサラダ・いちご大福 野草の働き方と食べ方	5/31(月)	玄米ふき寿し・グリーンピースときびコロッケ・ 野菜のあられ煮・豆腐白玉のきな粉団子 すべてまるごといただく玄米の炊き方・調 味料について	6/ 7(月)	玄米あずきごはん・ベジタブルロールキャ ベツ・はと麦サラダ・ビールパン 水分代謝をよくする食べ物	7/ 5(月)	玄米巻き寿し・卵の花の五目煮・いろいろ蒸し 煮サラダ・よもぎ白玉団子のかぼちゃクリーム 食べ物には+ (プラス) - (マイナス)がある	8/ 2(月)	夏野菜のカレー・そば米コロッケ・モロヘイ ヤマト豆腐サラダ・ココナツ団子 夏を元気に過ごす食べ方と工夫	9/ 6(月)	枝豆入梅ごはん・ひじきときゅうりの生春巻き・ 冬瓜と車ふの水晶煮・さつまいもどりんごの茶巾 夏バテ解消・秋に向けての食生活の工夫	<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>
4/ 5(月)	キャベツとオートミールのスープ・くるまふの ピカタ・玄米ガレット・たんぼぼと生わかめ のサラダ・いちご大福 野草の働き方と食べ方															
5/31(月)	玄米ふき寿し・グリーンピースときびコロッケ・ 野菜のあられ煮・豆腐白玉のきな粉団子 すべてまるごといただく玄米の炊き方・調 味料について															
6/ 7(月)	玄米あずきごはん・ベジタブルロールキャ ベツ・はと麦サラダ・ビールパン 水分代謝をよくする食べ物															
7/ 5(月)	玄米巻き寿し・卵の花の五目煮・いろいろ蒸し 煮サラダ・よもぎ白玉団子のかぼちゃクリーム 食べ物には+ (プラス) - (マイナス)がある															
8/ 2(月)	夏野菜のカレー・そば米コロッケ・モロヘイ ヤマト豆腐サラダ・ココナツ団子 夏を元気に過ごす食べ方と工夫															
9/ 6(月)	枝豆入梅ごはん・ひじきときゅうりの生春巻き・ 冬瓜と車ふの水晶煮・さつまいもどりんごの茶巾 夏バテ解消・秋に向けての食生活の工夫															
<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 4月、7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 榮譽會員 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>4/16(金)</td> <td>格付けの誤解</td> </tr> <tr> <td>5/ 7(金)</td> <td>有名人の評価とは一体何か?</td> </tr> <tr> <td>6/ 4(金)</td> <td>感覚を磨こう</td> </tr> <tr> <td>7/ 2(金)</td> <td>レストランでのマナー・サービス</td> </tr> <tr> <td>8/ 6(金)</td> <td>お料理とワインを合わせよう</td> </tr> <tr> <td>9/ 3(金)</td> <td>健康なワインを楽しもう</td> </tr> </table>	4/16(金)	格付けの誤解	5/ 7(金)	有名人の評価とは一体何か?	6/ 4(金)	感覚を磨こう	7/ 2(金)	レストランでのマナー・サービス	8/ 6(金)	お料理とワインを合わせよう	9/ 3(金)	健康なワインを楽しもう	<p>第1(金) 19:00～20:30 ※4月は第3(金)</p>	<p>月1回 6ヵ月 23,310円(税込) ※材料費込み</p>
4/16(金)	格付けの誤解															
5/ 7(金)	有名人の評価とは一体何か?															
6/ 4(金)	感覚を磨こう															
7/ 2(金)	レストランでのマナー・サービス															
8/ 6(金)	お料理とワインを合わせよう															
9/ 3(金)	健康なワインを楽しもう															

※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 オフィシエ 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>4/19(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>5/17(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>6/21(月)</td> <td>各国のチーズ(フランスウオッシュ、ハード)</td> </tr> </table>	4/19(月)	チーズの歴史・チーズの製造・チーズの分類	5/17(月)	各国のチーズ(フランス白カビ、青カビ)A.O.C	6/21(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
4/19(月)	チーズの歴史・チーズの製造・チーズの分類									
5/17(月)	各国のチーズ(フランス白カビ、青カビ)A.O.C									
6/21(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 TeaTime coordinator 堤本 純子	毎回色々な国のお茶を飲み、みんなで一緒にケーキを作ります。お茶の入れ方、種類、お茶にまつわる話、歴史等を共に学びます。京都の和菓子もいただきます。	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。 <table border="1"> <tr> <td>●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</td> </tr> <tr> <td>●旬の野菜・果物の食べ比べ</td> </tr> <tr> <td>●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</td> </tr> </table>	●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			
●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										

特別公開講座(入会金不要)

金山寺味噌を手づくりで ～和歌山の名産金山寺味噌～

金山寺味噌は、なめ味噌の一種でご飯のお供やお酒の肴におかずとして食べる食品です。元々は夏野菜を冬に食べるための保存食で、裸麦、丸茄子を使っているのが大きな特徴です。和歌山県湯浅町は交通の便も良く、また水質が味噌の製造に適していたため古くから味噌づくりが始まったとされています。以来、金山寺味噌は現在も変わらぬ手づくりの加工法でつくられています。今回は、旬の夏野菜を使って秘伝の金山寺味噌をつくります。(約700g)

【講師】湯浅醤油(有)醸造元 営業企画室室長 フードアナリスト1級
新古 祐子
【開催日】5月24日(月)
【時間】13:30~15:00
【受講料】2,625円(税込) ※材料費込み

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 会員 14,175円(税込) 一般 15,750円(税込)
※材料費込み
【入会月】4月

4/27(火)	桃の花
5/25(火)	てんとう虫
6/22(火)	かえる

※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。