

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【新設講座】 ～これさえあればすぐ一品～ 心が軽くなる！ 目からウロコの野菜たっぷり作りおき術	山崎 雅子	忙しくても野菜たっぷりごはんがラクラク作れる「重ね煮」。簡単でアレンジ自在、ひと鍋のできるおかずの素の作りおきです。季節の野菜の「重ね煮」をベースに、1人分でもムダなし時短レシピ3品を作ります。	第4(木) 10:00～12:00	月1回3ヵ月 13,500円+税
意外と簡単！発酵おうちごはん料理教室 (会場：ハルカスキッチンスタジオ)	中川 奈央	日本人の食卓には欠かせない発酵食品。味噌や醤油、納豆やぬか漬は昔から食べられている食材です。美味しいだけでなく、私たちの健康をサポートし、女性には嬉しい美容効果も。講座では発酵食品を毎日の食卓に気軽に取り入れられ、なおかつ効果的な食べ方をご紹介します。	第1(月) 11:00～14:00	月1回3ヵ月 13,200円+税
薬剤師に学ぶ腸活 エイジングケアクッキング (会場：ハルカスキッチンスタジオ)	富尾 明里紗	腸活エイジングケアクッキングとは、美腸栄養学の知識を活用して、食事を整えることで体内(腸内環境)を改善し、心身ともに健康になるための講義と料理を同時に学ぶ講座です。腸を整えることで、ダイエットはもちろん、肌質の改善、生活習慣病の予防にも役立ちます。自分だけでなく、周りの方の健康を支えるための美腸栄養学と各テーマに即したお料理をご紹介します。	第4(月) 11:00～14:00	月1回3ヵ月 13,500円+税
【男性専用講座】 男の厨房！メンズクッキング倶楽部	辻 庸子	お酒に合う料理を中心に、ご家庭でも再現しやすいレシピで実習していきます。試食はビールとともに楽しく乾杯！(お酒またはノンアルコール付き)初心者の方も安心してご参加いただけます。	第1(木) 11:30～13:30	月1回3ヵ月 13,200円+税 月1回6ヵ月 24,000円+税
カラダが喜ぶ！栄養いっぱい毎日ご飯	辻 庸子	料理は簡単に済ませたいけど、栄養バランスも気になるところ。楽しく毎日を過ごすためには食事でカラダを整えることも大切です。旬の食材、身近な食材を使って心とカラダに優しいごはんを作ります。	第2(月) 11:30～13:30	月1回3ヵ月 13,200円+税 月1回6ヵ月 24,000円+税
簡単！おうちで発酵ごはん	中川 奈央	微生物たちの働きで造られる発酵食品の腸内環境改善効果は近年、世界から注目を集めています。便秘やアレルギーの改善には腸内環境を整えることが大切といわれていますが、免疫力や肌、髪にも影響します。そして痩身への効果は誰もが興味あるところでしょう。微生物が醸す命ある発酵食品を毎日の食卓に、簡単・美味しく取り入れてみませんか。 (期間：12ヵ月)	第4(火) 10:00～12:00	月1回3ヵ月 16,200円+税
【新設講座】 美味しく食べて、元気に！キレイに！ 「正しい糖質オフ生活」	島田 雅子	最近良く目にする言葉「血糖値」を勉強して、楽しく美味しく健康になるための食事講座です。低糖質・糖質オフ・ロカボ・ローカーボ・ケトジェニックなど表現はさまざまですが、全て血糖値を意識して健康になる食事のことを指しています。普段の食事から、自分に適した正しい糖質制限食を始めてみましょう。	第1(木) 15:30～17:30	月1回3ヵ月 15,000円+税
漢方パワーでもっと綺麗に ～今日から始める薬膳ライフ～	高見 節佳	漢方の知識を知って、毎日をもっと快適に、もっと美しく。中国4,000年の歴史に裏付けられた薬膳料理の世界。今日からカンタンに、身近な食材で実践できる薬膳で、体の奥から美しくイキイキとした日々を送ってみませんか。	第2(木) 13:00～14:30	全6回6ヵ月 22,800円+税
【新設講座】 ～こんやく専門店女将が教える～ 和食だけじゃない！ 簡単美味しいこんやくレシピ (全3回)	和田 久美	昔から「おなかの砂おろし」「胃のほうき」などと言われてきたこんやく。食物繊維豊富なこんやくを食べて、お腹の大掃除をしましょう。夏に向けてダイエット&デトックスにピッタリなこんやくを、美味しく・楽しく・簡単に食べられる、夏のレシピをご紹介します。	第1(水) 11:00～13:30	全3回3ヵ月 13,200円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【新設講座】 手軽で美味しい！乾物cooking (全3回)	山上 公実	乾物は、保存がきき栄養も旨味もたっぷり、使い方を知ればとても役立つ食材です。乾物cookingではさまざまな乾物を取りあげ、基本からアレンジまで、おうちですぐに作れる美味しいレシピをご紹介します。お料理があまり得意でない方も、料理は好きだけど乾物の世界をもっと広げたい！という方も大歓迎です。	第4(火) 14：00～16：30	全3回3ヵ月 15,000円+税
【新設講座】 ～テイスティングと 簡単レシピで楽しむ～ 美味しいオリーブオイルの世界 (全3回)	森尾 宮枝	今やどこのご家庭にもあるオリーブオイルのまだまだ知られていない美容・健康効果や新しい使い方をお伝えしながら、手軽に作れる一品をご紹介します。専門店店主だからこそ提供できる様々なオリーブオイルのテイスティングもお楽しみに！味わいながら奥深いオリーブオイルの世界を楽しく学びましょう。	第2(木) 10：00～12：00	全3回3ヵ月 9,900円+税
【新設講座】 ～お米屋さんが教える～ 新米の美味しい話 (全3回)	城 敏之	令和元年産、新米ご飯を炊き比べ・食べ比べて今年のイチオシを見つけましょう！お米は同じ品種でも産地や年により味が異なります。お米のソムリエ、五ツ星お米マイスターである講師が目利きしたとびきりのお米をお持ちします。お米を知り、炊飯方法で変わる白ご飯の魅力に出会ってみませんか。用途に合わせた炊飯とは？お米が変わればめし友も変わる？ホームパーティーにおすすめ、簡単お寿司とは？五感を使って楽しく学びましょう。	第3(月) 10：15～12：00	全3回3ヵ月 10,800円+税
蕎麦打ち講座 〈入門〉	西 龍治	蕎麦打ちが初めての方は基本を3回で学びます。継続される方は更に美味しい蕎麦の打ち方を学びます。石臼挽きの二八蕎麦や、色々なお蕎麦と出会えます。毎回ご自分で打った3人前のお蕎麦がお土産としてお持ち帰りいただけます。 (期間：3ヵ月)	第3(月) 13：30～15：00	全3回3ヵ月 7,500円+税 1回単位の受講もできます。 1回 2,800円+税
蕎麦打ち講座 〈初級〉	西 龍治	基本の蕎麦打ちや、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、更科蕎麦などの色々な蕎麦の打ち方を学びます。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。	第3(月) 13：30～15：00	月1回3ヵ月 9,000円+税 1回単位の受講もできます。 1回 3,300円+税
だれでも出来る簡単、美味しい蕎麦打ち ～茹で方指南、 美味しい食べ方色々一口試食～	西 龍治	美味しいお蕎麦を簡単、手軽に打てる技を学びます。失敗しない手打ち蕎麦の茹で方、美味しい蕎麦の食べ方色々を一口試食で体験。毎回、自分で打った2人前の蕎麦をお持ち帰り頂きます。蕎麦屋食べ歩き情報、蕎麦粉で作るデザート色々	第3(月) 15：45～16：45	全6回6ヵ月 12,600円+税
簡単おいしいおうちパン ～孫と一緒におうちで作ろう～	高橋 知美	初心者さんのための「おうちパン」は、小さなお子様とのパン作りにもピッタリ！お孫さんとのコミュニケーションのひとつに、おうちパン作りのコツを覚えてみませんか？	第3(火) 10：30～12：30	月1回3ヵ月 13,800円+税
ゆげ焙煎所による はじめてのかんたん！楽しい！ コーヒー講座	岡本 靖広 ほか	コーヒー専門店、ゆげ焙煎所がコーヒーのおもしろい世界へ招待します。毎回ごとに、ペーパードリップの淹れ方や産地別の飲み比べなど、一つの事にフォーカスして、楽しくコーヒーと触れ合っていきます。	第2(火) 10：30～12：30	月1回3ヵ月 9,000円+税
【リニューアル講座】 ～日本酒美人講座～ 日本酒の楽しみ方と発酵おつまみ教室 (全3回)	中川 奈央	米と麴と水から造られる日本酒ですが、じつに驚くほど種類が多く、味わいも様々です。原料米の違い、醸造方法の違い、添加物のあるなしなどで味わいはガラリと異なります。まずは飲んでみなくちゃわかりません！同じお酒でも温度やグラスで印象がガラッとかわります。ワインの8倍もある豊富なアミノ酸の美容効果も嬉しい日本酒を、簡単美味しい発酵おつまみと共に楽しみながら学べる講座です。	第1(火) 14：00～16：00  〈増設〉 第1(水) 14：00～16：00	各全3回3ヵ月 14,400円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
ワイン講座 ～イタリアから世界のワインへ～	青山 祐子	ワインを家やレストランで気軽に楽しめるよう、基本をまなびます。ワインの種類は？国によってちがう？格付けは？など、さまざまな疑問を解消しましょう。授業内でカンタンなおつまみをつくることがあります。	第3(金) 19:00～20:30	月1回6ヵ月 25,200円+税
ワンランク上のおいしい ワイン＆ワインに合う料理講座	石井 達也	ワイン商社やメーカー協力による高級ワイン3種とメイン料理のマリアージュの充実美味の人気講座です。体にやさしい身近な調味料を使い作る本格的料理はレシピ付き！飲み比べて学び食べて知る幸せ時間です。お土産付のお得講座。	第2(火) 18:50～20:15	月1回2ヵ月 9,200円+税 月1回4ヵ月 18,000円+税 月1回8ヵ月 35,200円+税
プロのシュヴァリエに学ぶ チーズ講座 (初級)	谷本 義信	チーズは世界で1000種類ともいわれながら、なじんでいる種類はごく限られています。今回の講座ではフランスを中心とした各国チーズの種類、味わい方、楽しみ方を学びます。	第3(月) 19:00～20:30	月1回6ヵ月 30,000円+税
プロのシュヴァリエに学ぶ チーズ講座 (上級)	谷本 義信	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	月1回6ヵ月 30,000円+税
世界のお茶とお菓子を楽しむ	森田 恵子	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 15,600円+税
【新設講座】 国産オーガニック煎茶15種で 自分好みのブレンド茶を作ろう (全3回)	中島 由紀子	奥深いお茶の世界にご案内します。煎茶の基礎知識と美味しいお茶の淹れ方を学び、ご自分だけのオリジナルブレンド煎茶を作りましょう。無農薬、無科学肥料で育てられた国産の茶葉を費沢に15種類ご用意します。茶葉それぞれの味や香りを吟味して、ご自分好みのブレンド煎茶に仕上げましょう。和菓子で百薬の長を目指す餅匠しづくのお菓子と共にお茶の時間をお楽しみください。	第4(木) 14:00～15:30	全3回3ヵ月 12,300円+税
【新設講座】 ～発酵度合いで変わる お茶の味と香りを楽しむ～ 萎凋(いちょう)煎茶・中国茶・国産紅茶 (全3回)	中島 由紀子	酸化酵素の働きをコントロールすることで、同じお茶の木の葉から、煎茶・ウーロン茶・紅茶など種類を作り分けることができます。今回はこのお茶の発酵による味や香りの変化に注目しながら、ご自身の味覚、嗅覚で体感しながら学んでいきましょう。講師お手製の体に優しいヴィーガン・グルテンフリーのスイーツと共にティータイムも楽しめます。	第4(木) 14:00～15:30	全3回3ヵ月 12,300円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)