

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
気軽に野菜de簡単菜膳	佐藤 暁美	食材ひとつひとつに性質があり日常の食事が菜膳です。食材の性質を学びながら、その季節に合わせたメニュー作りのポイントをお伝えします。デモンストレーションを交えながら、スイーツとともにご試食いただきます。	第4(水) 13:00~15:00	月1回3ヵ月 8,910円
ウイスキーの楽しみ方	井上 奈々	毎回、数種類のウイスキーをテイस्टングしながら、ウイスキーの基礎知識、歴史や文化、それぞれの特徴やオススメの飲み方などを通じて、ウイスキーの楽しみ方を身につけます。ウイスキーに合うおつまみや、ウイスキーにまつわる音楽もご紹介!ピギナーからウイスキー通の方まで楽しめる講座です。	第3(土) 17:00~18:30	月1回3ヵ月 13,530円
きのこ菌活	稲垣 和美	三重県初きのこマイスターが、きのこ発酵食品を取り入れた「菌活」メニューを実演を交えてご紹介します。体に良い菌類を積極的に毎日の食生活に取り入れてみましょう。毎回試食とレシピ付きです。 ■体験レッスンあり	第4(金) 10:30~12:30	月1回3ヵ月 8,415円
日本酒がもっと好きになる	まるお	テーマに合わせたおつまみと共に、5種類程度の『その季節に飲んで美味しいお酒』をきき酒します。1年間を通して、毎回違うお酒とテーマで行い、お酒と日本文化のつながりを紹介したり、日本酒の基礎知識や為になる豆知識などをふんだんに織り交ぜながら、多種多様な日本酒の香りと味を国内外に35名しかいない名譽き酒師が説明し、きき酒の極意も伝授いたします。 ■体験レッスンあり	第1(金) 18:30~20:00	月1回3ヵ月 8,580円
ワインがもっと楽しくなる	まるお	毎回4種類程度のワインを試飲しながら、ソムリエを何人も指導してきた講師が、ワインに関する楽しい情報をご紹介します。ソムリエ養成のような難しい講座ではなく、ワインを飲むのが今よりずっと楽しくなるような、飲む側として知っておきたい情報を様々な角度からお伝えします。おつまみは毎回テーマによって異なります。 ■体験レッスンあり	第4(金) 18:30~20:00	月1回3ヵ月 8,580円
チーズレッスン	天笠 晶子	世界に数千種類あると言われるナチュラルチーズ。あなたはどれくらい食べていますか?選び方、保存の仕方等、身近で役立つ情報を交えながらナチュラルチーズの世界をご紹介します。伝統あるヨーロッパのものを中心に毎回4~6種類のチーズを味わっていただきます。あなたの暮らしにもっとチーズを取り入れてみませんか?(グラスワイン1杯、バケット付き) ■体験レッスンあり	第2(水) 18:30~20:00	月1回3ヵ月 15,180円
基礎から学べるアイシングクッキー	Koris Yamano	スイーツデコレーションに幅広く応用できるアイシングクッキーの技法を基礎から学べる講座です。ご自宅でも作れるようにクリーム作りや着色から丁寧にご指導させていただきます。※クッキーは事前講師準備	第2(土) 13:00~15:00	月1回3ヵ月 10,890円
飾り巻き寿司	牛田 純子	切り口から飛び出す楽しいキャラクター。食べて美味しい、見て楽しい巻き寿司作りにチャレンジしてみましょう。※画像はイメージです。 ■体験レッスンあり	第2(土) 10:30~12:00 13:30~15:00	月1回3ヵ月 6,105円

# 料理

近鉄文化サロン四日市

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
[現地] 蕎麦工房 紗羅餐 そば打ち教室	服部 隆	そば好きな方、家族や仲間にもそばを振舞いたい方、 趣味としてそば打ちを習いたい方、大歓迎！毎回講師による挽きたて打ちたて茹でたてのそばの試食とご自身で打ったそば4～5食分をお持ち帰りいただきます。 ※会場はサミットビル5階(四日市市安島) ■体験レッスンあり	第1(水) 10:00～12:00	月1回6ヵ月 22,110円

※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。

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。