



野菜で元気！暮らしを楽しむ料理教室 2021年1月～3月

野菜が
ごちそう
料理教室

手作りみそ講座♪

今年初めての方も、毎年作ってる方も、手前味噌と一緒に作りましょう♪親子参加大歓迎です！！

講師：宮澤節子 / 料金：各 4,000 円 (容器必要な方+500 円)

- ◎ 1月17日(日) 10:00-12:00 米麹みそ 1キロ
- ◎ 1月17日(日) 13:00-15:00 麦麹みそ 1キロ
会場：フェルムスタジオ (定員 10名/最少 5名)
- ◎ 2月23日(火祝) 10:00-12:00 玄米麹みそ 1キロ
会場：貴船コミュニティセンター(定員 6名/最少 3名)

料理教室レギュラー講座 フェルムスタジオで日曜開催！

20年続いているレジェンド講座。ゾンネガルテンさんの命溢れる野菜と食材を使って、季節の巡りに合わせた養生料理をご紹介します。伝統の知恵や重ね煮で、毎日の食卓のレベルアップ、さらには免疫力をアップさせましょう！！

講師：宮澤節子 / 料金：4,500 円 / 時間：10:00-14:00

- 会場：フェルムスタジオ (定員 10名/最少 5名)
- 1月31日(日) 立春前、冬の終わりの養生食
 - 3月14日(日) 桃、桜の季節の変わり目養生食

料理教室 ビギナーコース 受けやすくリニューアル！ 午後の座学だけでも受講可能に♪

平日火曜日開催の4回連続コース・・・午前中2時間半で、野菜の洗い方から重ね煮の基本まで、季節の基本料理を学びます。午後も続けてしっかり学ぶ、または午後から座学だけでしっかり学ぶ講座・・・「食に関わること」をいろいろな切り口から学びます。

広い宇宙から微生物まで。料理と心身の健康が、社会の現実や人の生き方ともつながっているようです。

会場：貴船コミュニティセンター

ビギナーコース：1月19日(火)、2月2日(火)、2月16日(火)、3月2日(火)の4回連続受講。

講師：文野佐哉香 / 4回コース料金：14,500 円 / 時間：9:45-12:30 / 会場：調理室 (定員 8名/最少 3名)

座学：料金：各回 2,000 円 (※午前のビギナー料理から続けて受講される方は、各回 1,000 円)

講師：宮澤節子 / 時間：13:00 - 15:00 / 会場：第1会議室 (定員 12名/最少 5名)

- 内容：1月19日(火) 身体の仕組みと栄養の摂り方 / 2月2日(火) 自然と人間、食べ物と身体
2月16日(火) 健康は腸内環境と血の巡り / 3月2日(火) 日々の食事の原理、原則



米粉スイーツ講座！ 新登場！！

米粉.with.Uを主宰している当教室スタッフが、時期に合わせたおいしい安心スイーツを教えます。

講師：植木佳代

- 2月9日(火) バレンタインデー用ガトーショコラ
- 3月9日(火) ホワイトデー用クッキー2種ラッピング付き

会場：貴船コミュニティセンター調理室 (定員 8名/最少 3名)

料金：3,000 円

時間：9:45-12:00



岡部先生の陰陽五行と月のリズム講座♪

ムスビの会の岡部賢二先生を福岡からお招きして、一年半ぶりの健康講座です。隔月で5回の連続開催。午前は陰陽五行とそれぞれの季節の養生法、午後はおてあてをじっくりと。

会場：フェルムスタジオ(定員 25名/最少 15名) 時間：10:00-14:00
料金：各回 4,000 円 (おにぎり軽食付き)

- 4月11日(日) 肝臓系の望診と食事法/生姜湿布、生姜油
- 6月13日(日) 心臓系の望診と食事法/梅醤番茶、梅酢ドリンク
- 8月8日(日) 脾臓系の望診と食事法/小豆昆布かぼちゃ、炒り玄米
- 10月10日(日) 肺系の望診と食事法/蓮根葛練り、黒炒り玄米スプ
- 12月12日(日) 腎臓系の望診と食事法
/小豆入り玄米粥、生姜こんにゃく湿布