

寺子屋*花 2018年度 お料理教室

大人の食の学び場『寺子屋*花』は

ご自身のこと、ご家族のこと、大切な方のことを思い、「からだ」と「こころ」としっかりと向き合いたい方のためのお教室です。

◆薬膳入門クラス 全2回 9,000円+税 講師:松村綾子 (和食薬膳クラスを受講前もしくは同時に必ず受講下さい)

薬膳とは、普段食べている食材の効能を知るところから始まります。ですがその前に、胃腸に優しい調理をする事が、とても大切です。炊飯・重ね煮・調味料のこと・薬膳を作る前にお伝えしたい内容です。

<Part①内容>

- ・薬膳とは？ 氣血水の話
- ・胃腸に優しい炊飯①
- ・免疫高める重ね煮①
- ・美味しくなる切り方①

<Part②内容>

- ・調味料の選び方
- ・胃腸に優しい炊飯②
- ・免疫高める重ね煮②
- ・美味しくなる切り方②

【春夏クラス】 Part① 5月13日(日) or 15日(火)

Part② 6月10日(日) or 12日(火)

【秋クラス】 Part① 9月9日(日) or 11日(火)

Part② 10月14日(日) or 16日(火)

【初春クラス】 Part① 1月13日(日) or 15日(火)

Part② 2月10日(日) or 12日(火)

◆お料理教室&お勉強教室とのスケジュール(組合せ)について

入門クラス(午前)→薬膳カウンセラー初級(午後)

和食薬膳クラスA(午前)→薬膳カウンセラー中級(午後)

和食薬膳クラスB(午前)→薬膳カウンセラー師範科(午後)

◆和食薬膳クラス(年間10回) 講師:大東清美

日本の誇る「和食」に、古来の「自然食」、そして薬膳の考え方を融合させた『和食薬膳』を学んで頂くクラス。今を生きる上で大切な食事(考え方)を提案しています。

～和食薬膳クラス 春夏編～ 全5回 25,000円+税

養生出汁の摂り方・漢方食材の使い方・より良い食材の選び方などをお伝えします。肝・心・脾を養生するメニューなども学んで頂きます。

【日曜日クラスA】 4月15日・5月20日・6月17日・7月15日・9月16日

【日曜日クラスB】 4月22日・5月27日・6月24日・7月22日・9月23日

【火曜日クラスA】 4月17日・5月22日・6月19日・7月17日・9月18日

【火曜日クラスB】 4月24日・5月29日・6月26日・7月24日・9月25日

～和食薬膳クラス 秋冬編～ 全5回 25,000円+税

気温が下がる秋冬は、より養生出汁の効能が楽しめます。漢方食材のレパートリーを増やしましょう。脾・肺・腎を養生するメニューなども学んで頂きます。

【日曜日クラスA】 10月21日・11月18日・1月20日・2月17日・3月17日

【日曜日クラスB】 10月28日・11月25日・1月27日・2月24日・3月24日

【火曜日クラスA】 10月23日・11月20日・1月22日・2月19日・3月19日

【火曜日クラスB】 10月30日・11月27日・1月29日・2月26日・3月26日

*開催時間は全講座 10:00～13:30(終了時間は前後します)です。

*全5回申込の方から優先にお席を確保させていただきます。基本的には年間参加頂くことをお勧めします。

*全5回申込頂いた方は、ご都合により他クラスへの振替は可能です。(早めにご連絡下さい)

*全5回申込頂いた方で、お休みをされた場合、次期講座(1年以内)に振替受講が可能です。

*お試し参加・単発の参加も可能です。随時ご相談下さい。(空いたお席をご案内します)

*お料理教室のキャンセルは3日前から2000円とさせていただきます。

◆申込・問合せ 寺子屋*花

TEL: 0743-85-7391 Email: info@teracoyahana.com

HP : <http://teracoyahana.com>