

寺子屋*花 2021年10月開講 お料理教室

薬膳は食べている食材の機能を知るところから始まります…

◆和食薬膳 基礎クラス 年間8回 各5,000円+税 講師:松村綾子
(応用クラスを受講前もしくは同時に必ず受講下さい)

身体を養生するのに大切な「出汁」「土鍋炊飯」「重ね煮」を中心にお伝えします。
日本人の胃腸に合った調理法と、薬膳の基本となる食材の組み合わせを学べます。

	日程	テーマ	主な内容
秋冬編	10月10日(日) 10月12日(火)	和食薬膳の基本Part①	土鍋ご飯 重ね煮①
	11月9日(火) 11月14日(日)	氣を補う薬膳Part①	鶏の出汁 補氣のおかず
	1月11日(火) 1月16日(日)	血を養う薬膳Part①	煮干し出汁 養血のおかず
	2月8日(火) 2月13日(日)	水を滋養する薬膳Part①	土鍋のお粥 潤うおかず
春夏編	4月10日(日) 4月12日(火)	和食薬膳の基本Part②	調味料の話 重ね煮②
	5月15日(日) 5月17日(火)	氣を補う薬膳Part②	アゴ出汁+高麗人参 補氣のおかず
	7月10日(日) 7月12日(火)	血を養う薬膳Part②	貝の出汁+当帰 養血のおかず
	9月11日(日) 9月13日(火)	水を滋養する薬膳Part②	豚汁+黄精 潤うおかず

*開催時間は全講座 10:00～13:30(終了時間は前後します)です。

*講座代金は、当日に受付にてお支払い下さい。

*お試し参加・単発の参加も可能です。随時ご相談下さい。

*全8回申込の方から優先にお席を確保させていただきます。

*お料理教室のキャンセルは3日前から2000円+税とさせていただきます。

◆和食薬膳 応用クラス 年間10回 講師:大東清美
(基礎クラス<お料理教室>を終了された方が対象)

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。

～和食薬膳応用クラス 秋冬編～ 全5回 25,000円+税

2021年度の応用クラスは、五臓の養生を学んで頂きます。

秋冬編では、肺・腎・肝の養生料理を予定しています。

【日曜日クラスA】 10月24日・11月21日・1月23日・2月20日・3月20日

【日曜日クラスB】 10月31日・11月28日・1月30日・2月27日・3月27日

【火曜日クラスA】 10月19日・11月16日・1月18日・2月15日・3月22日

【火曜日クラスB】 10月26日・11月30日・1月25日・2月22日・3月29日

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

～和食薬膳応用クラス 春夏編～ 全5回 25,000円+税

春夏編では、肝・心・脾の養生料理を予定しています。

年間通して、養生スープを中心に身体が喜ぶお料理を楽しんで下さい。

【日曜日クラスA】 4月17日・5月22日・6月19日・7月24日・9月18日

【日曜日クラスB】 4月24日・5月29日・6月26日・7月31日・9月25日

【火曜日クラスA】 4月19日・5月24日・6月21日・7月19日・9月20日

【火曜日クラスB】 4月26日・5月31日・6月28日・7月26日・9月27日

【土曜日クラス】 4月16日・5月21日・6月18日・7月23日・9月17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。(2ヶ月前より受付)

*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+税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