



寺子屋*花 2021年10月開講 お料理教室 in大阪



薬膳は食べている食材の効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6,000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13日(水) 10月16日(土)	和食薬膳の基本Part①	土鍋ご飯 重ね煮①
	11月17日(水) 11月20日(土)	氣を補う薬膳Part①	鶏の出汁 補氣のおかず
	1月12日(水) 1月15日(土)	血を養う薬膳Part①	煮干し出汁 養血のおかず
	2月9日(水) 2月19日(土)	水を滋養する薬膳Part①	土鍋のお粥 潤うおかず
	春夏編	4月13日(水) 4月9日(土)	和食薬膳の基本Part②
5月11日(水) 5月14日(土)		氣を補う薬膳Part②	アゴ出汁+高麗人参 補氣のおかず
7月13日(水) 7月9日(土)		血を養う薬膳Part②	貝の出汁+当帰 養血のおかず
9月7日(水) 9月10日(土)		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 10:30~14:00(終了時間は前後します)です。

*講座代金は、事前にお振込みをお願いします。

*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:松村綾子 (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 30,000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。

【金曜日クラス】 10月29日・11月26日・1月28日・2月25日・3月25日

～和食薬膳応用クラス 春夏編～ 全5回 30,000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。

【金曜日クラス】 4月22日・5月27日・6月24日・7月29日・9月30日

*開催時間は 10:30~14:00(終了時間は前後します)です。

*奈良にて土・日・火曜日クラスを開催しています。

*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>