

寺子屋*花 2023年10月開講 お料理教室

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15日(日) 10月17日(火)	和食薬膳の基本Part①	土鍋ご飯 重ね煮①
	11月12日(日) 11月14日(火)	氣を補う薬膳Part①	鶏の出汁 補氣のおかず
	1月14日(日) 1月16日(火)	血を養う薬膳Part①	煮干し出汁 養血のおかず
	2月11日(日) 2月13日(火)	水を滋養する薬膳Part①	土鍋のお粥 潤うおかず
春夏編	4月14日(日) 4月9日(火)	和食薬膳の基本Part②	調味料の話 重ね煮②
	5月12日(日) 5月14日(火)	氣を補う薬膳Part②	アゴ出汁+高麗人参 補氣のおかず
	6月16日(日) 6月11日(火)	血を養う薬膳Part②	貝の出汁+当帰 養血のおかず
	9月15日(日) 9月10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。
当日のキャンセルにつきまして全額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 30,000円+税

2023年度の応用クラスは、五臓六腑の養生食を学んで頂きます。

10月・11月／肺&大腸 1月・2月／腎&膀胱 3月・4月／肝&胆

【日曜日クラスA】 10月22日・11月19日・1月21日・2月18日・3月24日

【日曜日クラスB】 10月29日・11月26日・1月28日・2月25日・3月31日

【火曜日クラスA】 10月24日・11月21日・1月23日・2月20日・3月19日

【火曜日クラスB】 10月31日・11月28日・1月30日・2月27日・3月26日

【土曜日クラス】 10月21日・11月18日・1月20日・2月17日・3月23日

～和食薬膳応用クラス 春夏編～ 全5回 30,000円+税

3月・4月／肝&胆 5月・6月／脾&胃 7月・9月／心・小腸

【日曜日クラスA】 4月21日・5月19日・6月23日・7月21日・9月22日

【日曜日クラスB】 4月28日・5月26日・6月30日・7月28日・9月29日

【火曜日クラスA】 4月16日・5月21日・6月18日・7月23日・9月17日

【火曜日クラスB】 4月23日・5月28日・6月25日・7月30日・9月24日

【土曜日クラス】 4月20日・5月18日・6月22日・7月20日・9月21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。
当日のキャンセルにつきまして全額とさせていただきます。

◆申込・問合せ
寺子屋*花

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

HP : <http://teracoyahana.com>



【申込アドレスQRコード】