

寺子屋*花 2025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…

◆和食薬膳 基礎クラス 年間8回 各5,800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「土鍋炊飯」「重ね煮」「出汁」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5日(日) 10月7日(火) | 和食薬膳の基本Part① | 土鍋ご飯 重ね煮① |
| | 11月9日(日) 11月11日(火) | 氣を補う薬膳Part① | あご出汁 補氣のおかず |
| | 1月11日(日) 1月13日(火) | 血を養う薬膳Part① | 煮干し出汁 養血のおかず |
| | 2月8日(日) 2月10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12日(日) 4月14日(火) | 和食薬膳の基本Part② | 調味料の話 重ね煮② |
| | 5月17日(日) 5月12日(火) | 氣を補う薬膳Part② | 鶏の出汁+高麗人参 補氣のおかず |
| | 6月14日(日) 6月16日(火) | 血を養う薬膳Part② | 貝の出汁+当帰 養血のおかず |
| | 7月12日(日) 7月14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2,000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8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。

2025年10月開講の応用クラスは、五臓六腑の養生がテーマの1年間の講座です。

～和食薬膳応用クラス 秋冬編～ 全4回 26,000円+税

10月:肺の養生 11月:大腸の養生 1月:腎の養生 2月:膀胱の養生

【日曜日クラスA】 10月19日・11月23日・1月18日・2月15日

【日曜日クラスB】 10月26日・11月30日・1月25日・2月22日

【火曜日クラスA】 10月21日・11月18日・1月20日・2月17日

【火曜日クラスB】 10月28日・11月25日・1月27日・2月24日

【土曜日クラス】 10月18日・11月22日・1月17日・2月14日

～和食薬膳応用クラス 春夏編～ 全4回 26,000円+税

4月:肝&胆の養生 5月:脾&胃の養生 6月:心の養生 7月:小腸の養生

【日曜日クラスA】 4月19日・5月24日・6月21日・7月19日

【日曜日クラスB】 4月26日・5月31日・6月28日・7月26日

【火曜日クラスA】 4月21日・5月19日・6月23日・7月21日

【火曜日クラスB】 4月28日・5月26日・6月30日・7月28日

【土曜日クラス】 4月18日・5月23日・6月20日・7月18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4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4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4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2,500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】