

寺子屋*花 2023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11日(水) 10月14日(土)	和食薬膳の基本Part①	土鍋ご飯 重ね煮①
	11月8日(水) 11月11日(土)	氣を補う薬膳Part①	鶏の出汁 補氣のおかず
	1月17日(水) 1月13日(土)	血を養う薬膳Part①	煮干し出汁 養血のおかず
	2月7日(水) 2月10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10日(水) 4月13日(土)	和食薬膳の基本Part②
5月8日(水) 5月11日(土)		氣を補う薬膳Part②	アゴ出汁+高麗人参 補氣のおかず
6月12日(水) 6月15日(土)		血を養う薬膳Part②	貝の出汁+当帰 養血のおかず
9月11日(水) 9月14日(土)		水を滋養する薬膳Part②	豚汁+黄精 潤うおかず

◆講座の決まりごと

- ・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。
当日のキャンセルにつきましては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】