



10/22(日)①②  
金城 保夫 先生  
(三田ホテル)

- 鯛の刺身 中華風サラダ
- 花さかり
- 青梗菜コーラーゲン煮込み
- ズワイ蟹のピリ辛炒め

**①シェフ直伝 習得スキル**

- ◆中華のお刺身サラダのドレッシング
- ◆飾り切り
- ◆蟹の美味しい調理法



10/29(日)①②  
ト部 吉恵 先生  
(和旬 撫子)

- 煮凝りとろろごはん
- ひらめの龍飛巻き
- チキンカツ南蛮
- かぼちゃのふんわりモンブラン

**①シェフ直伝 習得スキル**

- ◆煮凝りの作り方
- ◆簡単昆布巻き
- ◆カツを油っぽくないコツ
- ◆モンブランのアレンジ



10/23(月)①③  
田畑 昇 先生  
(ビストロ◎パキユース)

- エビ・ホタテ・タコ・イカのクスクスサラダ ミント風味
- 鶏胸肉のポシェ
- きのこの白ワインソース
- さつまいものピュレ添え
- いちじくの白ワイン煮
- アイスクリーム添え

**①シェフ直伝 習得スキル**

- ◆魚介の美味しいソテーの仕方
- ◆鶏肉をしっとり仕上げ上げる
- ◆火入れ法
- ◆シンプルで美味しいいちじくのデザート



10/7(土)①②  
高島 稔 先生  
(ホテル日航大阪 日本料理 弁慶)

- 松茸ご飯
- サバ味噌煮
- 焼き茄子

**①シェフ直伝 習得スキル**

- ◆美味しい出汁の利かせ方
- ◆定番おかずのワンランクアップ
- ◆茄子の皮をきれいにむく方法



10/16(月)①③  
野上 博文 先生  
(ホテルモントレ ラ スール大阪)

- 生姜風味の炒飯
- 麻婆豆腐
- 中華風カステラ

**①シェフ直伝 習得スキル**

- ◆生姜を使った香りの良いチャーハンの作り方
- ◆豆腐が崩れないように仕上げる方法
- ◆ふんわりと仕上げるカステラ



10/19(木)①  
百寿 先生  
(dining kitchen momoju)

- ブロッコリーのペペロンチーノ
- 具だくさんのスパニッシュオムレツ
- きのこのリゾット

**①百寿先生直伝 習得スキル**

- ◆定番副菜レシピ
- ◆栄養満点・簡単卵料理
- ◆きのこ使いきりメニュー



10/11(水)①・14(土)①②  
吉田 より子 先生  
(料理研究家)

- 根菜ビーフオー
- 鮭のガーリックソテー
- 切り干し大根のじんじんドレッシング添え
- さつまいもとキヌアのピーナッツバターサラダ
- アボカドフォンダンシヨクラ

**①吉田先生直伝 習得スキル**

- ◆フォーの扱い方
- ◆切り干し大根のアレンジ
- ◆ピーナッツバターの作り方
- ◆小麦粉・砂糖・卵・乳製品ゼロスイーツ



10/3(木)①  
吉田 より子 先生  
(料理研究家)

- アボカドパセリソースで食べる塩鯖のソテー
- 焼き干しズッキーニ添え
- 秋の幸福巻き
- うちのアメリカンドッグ
- 柿と甘栗のピーナッツクープ

**①吉田先生直伝 習得スキル**

- ◆絶品シーザードレッシングの簡単な作り方
- ◆忙しい人にもこれさえあればの栄養バランス
- ◆吸収力を高めるカロテンの摂り方



10/28(土)①②  
水越 潤太郎 先生

- タルト・モンブラン

\*お持ち帰り 直径約12cm 1台分

**①パティシエ直伝 習得スキル**

- ◆タルト生地の扱い方
- ◆モンブランクリームの絞り方



10/30(月)①  
2014年・2015年・2017年  
ジャパンバリスタ  
チャンピオンシップ認定審査員  
良本 忠烈 先生  
(田代珈琲株式会社)

- 2種の豆を使って自分で抽出&テイasting。
- コーヒーに合わせたフードつき。

※ピジター料金: 4,500円  
※会員様が現金でご受講の場合: 3,500円

**①先生直伝 習得スキル**

- ◆美味しいコーヒーの淹れ方
- ◆自分の好みを見つける



10/9(月・祝)①②・18(水)① 服部 文香 先生(キッチンソムリエ)

- ガトー・インビジブル 2種
- 焼きりんご/じゃがいもとベーコン
- \*お持ち帰り 14×7×5cmバウンド型 各1本分
- ・パタフライピーティー

※ピジター料金: 6,000円  
※会員様が現金でご受講の場合: 5,000円

**①先生直伝 習得スキル**

- ◆基本的なガトー・インビジブルの作り方
- ◆ガトー・インビジブルのアレンジ
- ◆パタフライピーティーのアレンジ



10/31(火)①  
森田 栄理 先生  
(国際中医薬膳管理師)

健康にも美容にもやさしい優良食品、お味噌。日本の伝統ある万能調味料を手作りしてみませんか?

試食: お味噌汁・肉味噌(野菜など)

お持ち帰り: お味噌約2.4kg  
\*容器はご用意致します。  
\*食べ頃は6~7ヶ月後です。

※ピジター料金: 6,000円  
※会員様が現金でご受講の場合: 5,000円

**①森田先生直伝 習得スキル**

- ◆自家製味噌の作り方
- ◆麴の扱い方



10/5(木)①・21(土)①・25(水)③  
小林 咲子 先生  
(キッチンソムリエ基礎講師)

- 赤ワイン香るトンテキ
- もち麦ホワイトソース de グラタン
- もち麦マヨで作る かぼちゃサラダ
- 海鮮ピンチョス
- もち麦のアサイーボウル
- もち麦ごはん

**①先生直伝 習得スキル**

- ◆もち麦のいろいろな使い方
- ◆大人味のトンテキ
- ◆生ハムでワンランクアップのかぼちゃサラダ

※ピジター料金: 6,000円  
※会員様が現金でご受講の場合: 5,000円

2017年10月		16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	31 火
1 日																	
2 月				Topic! ガトー・インビジブル ①	家庭料理 ①		1day特別レッスンa ① ワインの熟成 ワインを味わう ②	シェフズb ①②	シェフズi ①③								
3 火	オーガニックb ①																
4 水																	
5 木	1day特別レッスンa ①																
6 金																	
7 土	シェフズr ①②																
8 日																	
9 月	Topic! ガトー・インビジブル ①②																
10 火																	
11 水	オーガニックa ①																
12 木																	
13 金																	
14 土	オーガニックa ①②																
15 日																	
																	プロフェッショナルd ①
																	お味噌手作り教室 ①