



11/17(金)①③  
金城 保夫 先生  
(三田ホテル)

- ・冷製クラゲサラダ
- ・鶏肉とカシューナッツの四川炒め
- ・海鮮あんかけおこげ

①シェフ直伝 習得スキル

- ◆クラゲの食感の残し方
- ◆唐辛子の辛みを出す方法
- ◆おこげにしみやすいとろみのつけ方



11/27(月)①③  
福田 庸平 先生  
(bucheide)

- ・鴨のモンブラン仕立て
- ・即席バーニャカウダ
- ・クリームチーズのムース

①シェフ直伝 習得スキル

- ◆肉の火の入れ加減
- ◆簡単にできるバーニャカウダソース
- ◆洋酒とデザートとの組合せ



11/26(日)①②  
ト部 吉恵 先生  
(和旬 撫子)

- ・牛カツ巻
- ・自家製厚揚げ
- ・栗ナッツご飯
- ・甘酒サンドケーキ

①シェフ直伝 習得スキル

- ◆牛カツのアレンジ方法
- ◆厚揚げの作り方
- ◆アレンジ栗ご飯
- ◆スポンジ生地をしっとりさせる方法



11/13(月)①③  
田畑 昇 先生  
(ビストロ◎バキュース)

- ・ニース風サラダ
- ・ローストビーフ 赤ワインソース
- ・いちごのマリネ
- ・白ワインゼリーと一緒に

①シェフ直伝 習得スキル

- ◆肉や魚をしっとり仕上げの火の入れ方
- ◆サラダの彩りと味のバランス
- ◆いちごの甘さを引き出す方法



11/11(土)①②  
高島 稔 先生  
(ホテル日航大阪 日本料理 弁慶)

- ・柿なます
- ・鶏の鉄焼き
- ・鱈 芝蒸し

①シェフ直伝 習得スキル

- ◆変わりなますの紹介
- ◆鉄焼きの黄金比率
- ◆魚の蒸し方



11/21(火)①  
百寿 先生  
(dining kitchen momoju)

- ・鶏胸肉のマスタードクリームソース
- ・マッシュポテトの挟み焼き
- ・いろいろ豆のスープ

①百寿先生直伝 習得スキル

- ◆マスタードクリームソースの作り方
- ◆スープの彩りと味のバランス

プロフェッショナルa

繰り返して身につける!  
プロに教わる  
魚のさばき方  
3枚おろし

★魚をさばいて召し上がっていただくレッスンです。

11/5(日)①  
野崎 弘純 先生

- ・その日の最も新鮮な魚
- お一人様3尾

※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魚屋直伝 習得スキル

- ◆魚屋さんが教えるさばき方の基本とコツ
- ◆新鮮な魚に合うおすすめの食べ方



11/19(日)①②  
水越 潤太郎 先生

水越パティシエに習う  
Basic Sweets 2

- ・しっとりオトナ味
- ・フルーツのパウンドケーキ
- ※お持ち帰り 1本分
- ・カリッと香ばしいクロカン
- ※お持ち帰り 6枚分

※会員様が現金でご受講の場合: 5,000円

①パティシエ直伝 習得スキル

- ◆基本的なパウンドケーキの仕込
- ◆バター加工特性の理解
- ◆焼き菓子の応用



11/2(木)①・4(土)①②  
吉田 より子 先生  
(料理研究家)

- ・発酵ネグドレッシングで頂く秋野菜
- ・油の代謝を高める大根サラダ
- ・かける牡蠣ドリア
- ・とろろホワイトソースとカリッとオニオンリング
- ・かぼちゃとおからのグルテンフリーケーキ

①吉田先生直伝 習得スキル

- ◆高級発酵ネグドレッシングの作り方
- ◆ドリアの改革レシピ
- ◆ココナッツオイルの使い方



11/8(水)①  
吉田 より子 先生  
(料理研究家)

- ・砂糖を使わないコク旨角煮
- ・低温蒸し野菜のクリーミー胡麻ドレッシング
- ・炊飯器でうち赤飯
- ・いつでも味噌丸
- ・ヨーグルトと食べるキャラメルミューズリーパー

①吉田先生直伝 習得スキル

- ◆圧力鍋と砂糖を使わず、短時間でコク旨に仕上げる角煮
- ◆低温調理法で野菜を活かす
- ◆持ち運び可能な味噌汁を手軽に作る



11/6(月)①・20(月)③・23(木)祝③  
武藤 小織 先生  
(キッチンソムリエ)

- ・3種のスモーフロー (北欧風オープンサンド)
- ・北欧風ミートボール
- ・ピーツのポターージュ

※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

- ◆話題の食材ピーツを缶詰丸ごと使い切る
- ◆サワークリームを水切りヨーグルトで簡単代用



11/15(水)①・18(土)①  
森田 栄理 先生  
(国際中医薬膳管理師)

- ・ブロッコリーと黒ゴマのペンネ
- ・大根サーモンサンド
- ・里芋のポターージュ
- ・アボカドプリン 山査子ソース

①森田先生直伝 習得スキル

- ◆食材の効能を含む薬膳の考え方
- ◆身近な食材を簡単調理で薬膳に

お味噌手作り教室

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



11/10(金)①・12(日)①・22(水)③  
キッチンソムリエ基礎講師 (弘瀬 真弓)

- ・牛バラ煮込み
- ・秋刀魚の天ぷら
- ・蕪と柿の白和え
- ・和風ホワイトソースの海鮮グラタン
- ・もち麦雑炊

①先生直伝 習得スキル

- ◆秋刀魚の大名おろし
- ◆和え物の基本
- ◆加熱いらずの簡単ホワイトソース

2017年11月		16 木	17 金	18 土	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木
1 水			シェフズb ①③													
2 木	オーガニックa ①			改善ごはん ① ワイン ②												
3 金					スイーツb ①②											
4 土	オーガニックa ①②					Topic! 北欧の家庭料理 ③										
5 日	プロフェッショナルa ①						家庭料理 ①									
6 月	Topic! 北欧の家庭料理 ①							1day特別レッスンa ③								
7 火									Topic! 北欧の家庭料理 ①							
8 水	オーガニックb ①															
9 木											お味噌手作り教室 ①					
10 金	1day特別レッスンa ①											シェフズf ①②				
11 土	シェフズr ①②												シェフズe ①③			
12 日	1day特別レッスンa ①															
13 月	シェフズi ①③															
14 火																
15 水	改善ごはん ①															

※①②③の記号は開講時間を表しています。 ①11:00~ ②15:00~ ③19:00~ ※ピジター料金設定のあるレッスンは、体験レッスン料金でのご受講は出来ません。 ※日程・メニューは変更になる場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。