



2/22(木)①③  
金城 保夫 先生  
(岸和田グランドホール)

- ・翡翠エビギョーザ
- ・白菜の中華漬け
- ・鶏白湯ラーメン

①シェフ直伝 習得スキル

- ◆浮き粉の翡翠生地  
の作り方
- ◆中華の即席漬けレシ  
ピ
- ◆1から作る完全手作  
り白湯



2/25(日)①②  
ト部 吉恵 先生  
(和旬 撫子)

- ・朴葉味噌焼き
- ・すき焼きロール
- ・じゃがいもの  
湯葉揚げ饅頭

①シェフ直伝 習得スキル

- ◆万能りんご味噌
- ◆すき焼きアレンジ
- ◆葛粉のとろみのつけ  
方



2/19(月)①③  
田畑 昇 先生  
(ビストロ◎パキユース)

- ・ブロッコリーのマリネ
- 生ハム添え
- ・鯛のロースト ポルトガル風
- ・玉葱とオリーブのパイ
- アンチョビ風味

①シェフ直伝 習得スキル

- ◆エルブ・ド・プロヴァ  
ンスの  
使い方
- ◆魚介の旨味の引き出  
し方
- ◆パイ生地の扱い方



2/3(土)①②  
高島 稔 先生  
(ホテル日航大阪 日本料理 弁慶)

- ・水菜辛子浸し
- ・いわし天ぷら
- ・かき土鍋

①シェフ直伝 習得スキル

- ◆シャキシャキのお浸し  
の  
作り方
- ◆節句にちなんだ食材レ  
シピ
- ◆濃厚な味噌ダレの作  
り方



2/27(火)①③  
佐々木 亮二 先生  
(ホテル日航大阪 中国料理 桃李)

- ・生煎包
- ・茄子のチリソース
- ・豆腐花

①シェフ直伝 習得スキル

- ◆生煎包の皮の作り  
方
- ◆チリソースの基本の  
配合
- ◆家庭で簡単に作れる  
豆腐花



2/21(水)①  
百寿 先生  
(dining kitchen momoju)

- ・和風豆腐ハンバーグ
- ・エビスティック春巻き
- ・菜の花のごま和え

①百寿先生直伝 習得スキル

- ◆ハンバーグをふんわり  
と  
上げる方法
- ◆春巻きの簡単アレン  
ジ
- ◆菜の花の茹で方



2/10(土)①②・14(水)③  
吉田 より子 先生  
(料理研究家)

- ・菜の花と生ワカメの  
ごま酢和え
- ・蓮根のしょうゆ炒め
- ・わたしご寒美
- グリーンカレー
- ・乳製品ゼロスイーツ
- 柚子レアチーズ

①吉田先生直伝 習得スキル

- ◆しょうゆ炒めの作  
り方
- ◆手作りグリーンペ  
ースト
- ◆豆腐で作るクリー  
ムチーズ



2/8(木)①  
吉田 より子 先生  
(料理研究家)

- ・鴨のロースト 甘辛  
柚子ソース
- ・牡蠣ときのこのご  
はん
- ・シャッキリ小松菜の  
卵とじ
- ・かぼちゃと酒粕の  
免疫力向上スープ
- ・豆腐カカオテリーヌ

①吉田先生直伝 習得スキル

- ◆失敗なしの鴨肉の火  
入れ
- ◆オイスターしょうゆ  
の作り  
方とア  
レンジ
- ◆冷え性改善の食選  
び



2/12(月・祝)①②  
水越 潤太郎 先生

- ・チョコとベリーのタルト風
- \*お持ち帰り 直径12cm1台分

①パティシエ直伝 習得スキル

- ◆クッキー生地の扱  
い
- ◆デコレーションの  
絞りス  
キル
- ◆仕上げのデザイ  
ン性



2/7(水)①・13(火)③  
齊藤 舞 先生  
(キッチンソムリエ)

- ・焦がしバター香る  
ひとつぶ生チョコ
- フィナンシェ
- プレーン/バター/いちご
- \*お持ち帰り 約15粒分

※ラッピングツール付き。  
※くまクッキーのメッセージカード付き。  
※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

- ◆焦がしバターの作  
り方
- ◆気持ちときめくラ  
ッピング



2/6(火)①・16(金)③・17(土)①  
キッチンソムリエ基礎講師  
(宮田 真子)

- ・塩豚と菜の花の  
炊き込みご飯
- ・塩豚の甘酒担担麺
- ・もちもち蒸し塩豚 北欧風
- ・塩豚しゃぶしゃぶ  
〜万能ダレ〜
- ・日本酒ゼリー

※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

- ◆塩豚の仕込み方(塩  
分量・刷り味)
- ◆塩豚の献立・アレン  
ジ
- ◆塩豚の保存方法



2/9(金)①③  
Kiyomi 先生  
(froh工房)

- ・全粒粉パン
- \*お持ち帰り 大2コ分
- ・プルアパートブレッド
- \*試食のみ
- ★全粒粉パンアレンジ

①先生直伝 習得スキル

- ◆田舎パンの作り  
方
- ◆食事パンのアレン  
ジ方法



2/24(土)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



2/24(土)②  
上林 泰朗 先生  
(日本ソムリエ協会認定  
シニアソムリエ)

ワインのプロ  
“シニアソムリエ”に  
習う

自分の「選ぶ基準」をつくる  
ワイン講座

※写真はイメージです

①ソムリエ直伝 習得スキル

- ◆ワインの知識
- ◆自分好みのワイン  
を見つ  
ける

2018年2月		16 金	17 土	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水
1 木			1 dayレッスン ③											
2 金			1 dayレッスン ①											
3 土	シェフzr ①②				シェフzi ①③									
4 日														
5 月							家庭料理 ①							
6 火	1 dayレッスン ①							シェフzb ①③						
7 水	Topic! ①													
8 木	オーガニックb ①									お味噌手作り教室 ① ワイン ②				
9 金	ブレッド ①③										シェフzf ①②			
10 土	オーガニックa ①②													
11 日													シェフzw ①③	
12 月	スイーツb ①②													
13 火	Topic! ③													
14 水	オーガニックa ③													
15 木														