



10/20(土)①
金城 保夫 先生
(岸和田グランドホール)

- ・ふんわり肉団子の甘酢あん
- ・花巻蒸しパン
- ・鶏肉・あさり・春雨と野菜の土鍋煮

①シェフ直伝 習得スキル

- ◆花巻蒸しパンの発酵から成形まで



10/21(日)①
ト部 吉恵 先生
(和旬 撫子)

- ・鮭真丈 松茸添え
- ・鰯の味噌煮
- ・银杏ご飯
- ・岐阜の栗きんとん

①シェフ直伝 習得スキル

- ◆真丈の作り方
- ◆銀杏の扱い方
- ◆栗の扱い方



10/22(月)③ 田畑 昇 先生 (ピストロ◎バキューズ)

- ・きのこパイ カマンベール風味
- ・コック・オー・ヴァン 鶏肉の赤ワイン煮込み
- ・無花果のスープ 赤ワイン風味

①シェフ直伝 習得スキル

- ◆ワインと料理の相性の良い組み合わせ

※ワインのテイスティング+ご試食の1杯つき
※レッスン料:フリーセレクトチケット+1,000円(プレゼントチケット及びトライアルチェンジも+1,000円で受講可)
※体験レッスン料金:3,000円



10/6(土)①
高島 稔 先生
(ホテル日航大阪 日本料理 弁慶)

- ・秋鯖 煮つけ
- ・小松菜 煮浸し
- ・松茸 煮麺
- ・栗ごはん

①シェフ直伝 習得スキル

- ◆秋の食材で季節を感じる
- ◆定番メニューの格上げ



10/4(木)①・23(火)18:00~
Kiyomi 先生
(froh工房)

- ・かぼちゃのクリームパン *お持ち帰り 3コ分
- ・ジャックのマッシュマロ ブラックサンドクッキー *お持ち帰り 8コ分

①先生直伝 習得スキル

- ◆クリームチーズで作るかぼちゃクリーム
- ◆かわいいハロウィンスイーツ



10/14(日)②
水越 潤太郎 先生

- ・マロンシュークリーム *お持ち帰り 6コ分

①パティシエ直伝 習得スキル

- ◆絞り袋の扱い方
- ◆絞りの技術
- ◆オープン扱い・生地焼成・見極め



10/3(水)①・7(日)①・18(木)③
キッチンソムリエ基礎講師

お家で出来る 季節感あるおもてなし

- ・前菜 3種
- ・帆立のしんじょう
- ・煮魚
- ・季節のたきこみご飯

※体験レッスン対象外。

①先生直伝 習得スキル

- ◆旬の食材を使う
- ◆食卓で季節を感じる
- ◆手軽な食材でおもてなし



10/13(土)①・17(水)①
吉田 より子 先生
(料理研究家)

- ・クミン餃子
- ・エスニックミートボール鍋
- ・クラゲのアボカド酢味噌和え
- ・レモンサワー
- ・キャロットケーキ

①吉田先生直伝 習得スキル

- ◆スパイスの使い方
- ◆エスニック鍋の作り方
- ◆新感覚の酢みそ和え



10/8(月・祝)①・24(水)①・29(月)③ 井手 美加 先生 (キッチンソムリエ講師)

- ・簡単ビーフパイオンで作るビーフコンソメスープ
- ・アッシュパルマンティエ(ポテトグラタン)
- ・豚肉とキャベツのエチューベ キノコたっぷりマデラソース
- ・カリカリ フロランタン

①先生直伝 習得スキル

- ◆ヘルシーな調理法・無水調理「エチューベ」
- ◆簡単ビーフパイオンの作り方
- ◆シンプルなフレンチ

※ビクター料金:6,000円(体験レッスン対象外)
※会員様が現金でご受講の場合:5,000円



10/12(金)①・25(木)③・28(日)①
武藤 小織 先生
(キッチンソムリエ講師)

- ・ケイジャンチキン&ブルドチキン スパイシーピラフ添え
- ・フライドオクラ
- ・ハッシュパピー
- ・ケイジャンソースシュリンプ

①先生直伝 習得スキル

- ◆ケイジャンスパイスの基本と使い方
- ◆MIXスパイスの配合の仕方・割合など



10/16(火)①③・27(土)①
森田 栄理 先生
(国際中医薬膳管理師)

- ・秋鮭のムニエル ブルーベリーソース
- ・秋のフルーツ美肌サラダ添え
- ・はと麦ごはん・キャロットラペ
- ・栗のポターージュ
- ・楊貴妃好み 白キクラゲの美肌ムース 山査子ソース添え

①森田先生直伝 習得スキル

- ◆季節の食養生
- ◆美肌を作る食材
- ◆使い慣れない食材の調理方法



10/9(火)①
吉田 より子 先生
(料理研究家)

- ・根菜ビーフフォー
- ・鮭のガーリックソテー 切り干し大根のに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ョコラ

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

2018年10月

1	月		16	火	改善ごはん ①③	■
2	火		17	水	オーガニックa ①	■
3	水	基礎NEXT ①	18	木	基礎NEXT ③	■
4	木	ブレッド ①	19	金		
5	金		20	土	シェフズb ①	■
6	土	シェフズr ①	21	日	シェフズf ①	■
7	日	基礎NEXT ①	22	月	シェフズi ①③	■
8	月	1dayレッスン ①	23	火	ブレッド 18:00~	■
9	火	オーガニックb ①	24	水	1dayレッスン ①	■
10	水		25	木	Topic! ③	■
11	木		26	金		
12	金	Topic! ①	27	土	改善ごはん ① ワイン ②	■
13	土	オーガニックa ①	28	日	Topic! ①	■
14	日	スイーツb ①②	29	月	1dayレッスン ③	■
15	月		30	火		
			31	水		