

こころが整い 身体が喜ぶお寺ごはん



6/1(土)①・20(木)①

オーガニックa



覚えておくと  
便利な  
万能そばろは  
必見ですよ。

吉田 より子 先生(料理研究家)

- ・マクロビ餃子(動物性ゼロ)
- ・マクロビそばろのまぜそば
- ・仙台麴の卵とじ椀
- ・よもぎ麴ときのこのパセリナッツディップ添え
- ・ココナッツ葛餅
- ・バナナコッタのラズベリーソース

会 ⑦ or 6,000円 ⑧ 7,000円

レモン好きのためのレモン尽くしスイーツ!!!



6/2(日)①②

マスタースイーツ



ビタミンCを摂って  
一緒に梅雨を  
乗り切りましょ〜♪

水越 潤太郎 先生

- ・レモン風味のポルポローネ(スペインの幸せを呼ぶクッキー)
- ・\*お持ち帰り 3.5~4cmサイズ 6コ分 \*ご試食あり
- ・レモンクリームグラス仕立て
- ・\*お持ち帰り 6コ分 \*ご試食あり



3つのレモンが  
楽しめます♪

会 ⑦ or 6,000円 ⑧ 7,000円

カルシウムを効率よく取り入れてイライラにさよなら



オーガニックb

吉田 より子 先生(料理研究家)

- ・ハイジの白パンハンバーガー 手作りカッテージチーズ入り
- ・ふわしゅわ! レッツ! オムレッツ!
- ・生ホタテとアボカドのピンクタルタル
- ・レア豆乳マンゴープリン

6/5(水)①

会 ⑦ or 6,000円 ⑧ 7,000円

お酢をもっと身近に 酢てきにビネガー生活



1dayレッスン-a

6/7(金)①・11(火)③・16(日)①

川口 佐知己 先生(キッチンソムリエ講師)

- ・自家製フルーツビネガー \*ご試食あり
- ・手作りレッシング
- ・自家製フランポワーズビネガーのパウンドケーキ
- ・\*お持ち帰りあり(ハーフサイズ) \*ご試食あり

タコのコンフィと  
鶏ローストの  
サラダつき  
サラダつき

会 ⑦ or 6,000円 ⑧ 7,000円

いつものメニューを華やかアレンジ



日本料理

6/9(日)①

ト部 吉恵 先生(和旬 撫子)

- ・鰹のたたき 塩ポン酢
- ・海老 三種の変わり揚げ
- ・茄子の田舎煮
- ・稲庭うどんの明太カルボナーラ

会 ⑦ or 6,000円 ⑧ 7,000円

技あり!とろとろカルボナーラ



基礎NEXT-d

6/13(木)③・15(土)①・25(火)①

キッチンソムリエ講師

- ・カルボナーラ
- ・イワシのベッカフィエコ
- ・パプリカのマリネ
- ・キノコのクロスティーニ
- ・マンゴーのパナコッタ

会 ⑦ or 6,000円

鯛まるごと塩釜焼きとのマリアージュ



6/17(月)①③

フレンチ



手に入りやすい  
食材を使って、  
お家でも  
再現しやすい  
絶品フレンチを  
作りましょう!

田畑 昇 先生(ピストロ@バキュース)

- ・ソムリエに習う ワインと料理のマリアージュ
- ・香り高きアルザス地方の白ワインといえば、「ゲヴュルツラミネル」
- ・ホワイトアスパラガスとツナの サラダ エストラゴン風味
- ・新玉ねぎの冷製スープ
- ・鯛の塩釜焼き シャンピニオンソース
- ・\*ワインのテイスティング+ご試食時の1杯つき

会 ⑦+1,000円 or 7,000円 ⑧ 8,000円

発酵バターが芳醇な香り漂う 定番の焼き菓子



スタンダードスイーツ

6/19(水)①・28(金)①・29(土)①

淋 亜紀 先生(キッチンソムリエ講師)

- ・フィナンシェ \*お持ち帰り 3コ分 \*ご試食あり
- ・ウィークエンド シトロン
- ・\*お持ち帰り 1台分 \*ご試食あり

会 ⑦ or 6,000円 ⑧ 7,000円

梅仕事しませんか?



白干梅ぼし手作り教室

6/27(木)①

森田 栄理 先生(国際中医薬膳管理師)

- ・季節を感じながら、少し手間をかけてみませんか?
- ・\*ご家庭の保存食にも、重宝しますよ。

お持ち帰り 会 ⑦ or 5,000円 ⑧ 5,500円  
・梅ぼし(南高梅約1kg分)・完熟黄梅ジャム 1瓶

SNSでドリンクがもらえる!

「ご登録」  
↓  
「受付スタッフに画面をご提示」で  
ワンドリンクチケットを差し上げます♪

Facebook 「キッチンソムリエ」公式ページを「いいね!」

Instagram 「キッチンソムリエ」公式アカウントで「フォロー」

Twitter @Kitchen\_Sommelierを「フォロー」

※上記3つのうち、お1人様いずれか1つの登録・1回のみの有効のサービスです。

2019年6月 Free Select Lesson Calendar ①②③の記号は開講時間です。①11:00~ ②15:00~ ③19:00~

日	2	マスタースイーツ①②	9	日本料理①	16	1day-a①	23	30
月	3		10		17	フレンチ①③	24	
火	4		11	1day-a③	18		25	基礎NEXT-d①
水	5	オーガニックb①	12		19	スタンダードスイーツ①	26	
木	6		13	基礎NEXT-d③	20	オーガニックa①	27	白干梅ぼし手作り教室①
金	7	1day-a①	14		21		28	スタンダードスイーツ①
土	1	オーガニックa①	8	15	基礎NEXT-d①	22	29	スタンダードスイーツ①

■価格表記部分の記号は以下を表しています。  
会 会員様 ⑦ チケット ←フリーセレクトチケット・プレゼントチケット・トライアルチェンジが使えます。  
⑧ ビジター様

■ご予約・お問合せ  
TEL 06-6538-0880 受付/11:00~19:00  
WEB http://www.kitchen-sommelier.jp/calendar/ 受付/24時間 ※メンテナンス時を除く

※価格はすべて税込みです。 ※日程・メニューは変更になる場合がございます。 ※アルコールが飲めない方がアルコールつきのレッスンをご受講される場合は、ソフトドリンクをお選びいただいております。