

* スパイスマジック *



スパイスの使い方、味と香りの変化を楽しもう！
恐るべし、スパイスの効能

オーガニックa 10/2(水)①・6(日)①
吉田 より子 先生(料理研究家)

- ・極上スパイスシーフードカレー 金芽米で作るサフランライス
- ・キャラメルパンキン ・ジャボネシーザーサラダ
- ・乳製品・小麦粉・卵ゼレモンサワーケーキ ・甘酒入りラズベリースカッシュ

全 ⑦ or 5,600円(税込6,160円) ② 6,500円(税込7,150円)

パパッと簡単 本格アジア料理



基礎NEXT-b(New) 10/3(木)③・11(金)①・22(火・祝)①
キッチンソムリエ講師

- ・ガバオライス
- ・ヤムウンセン(春雨サラダ)
- ・小海老のスパイシー唐揚げ
- ・濃厚チャイブリン

全 ⑦ or 5,600円(税込6,160円) ② 6,500円(税込7,150円)

数日おかずに困らない! 蒸す・茹でる・焼く 変幻自在★塩豚



10/9(水)③・13(日)①・24(木)①
1dayレッスン-a

宮田 真子 先生
(キッチンソムリエ講師)

- ・塩豚の炊き込みご飯
- ・塩豚の甘酒担担麵
- ・もちもち蒸し塩豚 北歐風
- ・塩豚しゃぶしゃぶ ～万能ダレ～
- ・日本酒ゼリー

全 ⑦ or 5,600円(税込6,160円) ② 6,500円(税込7,150円)

意外と知らないお米のあれこれ



お米博士を迎えて、吉田先生と一緒に
いろんな疑問や質問に全てお答えしていく
参加型のセミナーです。

東洋ライス株式会社 コラボ企画 10/10(木)①
お米セミナー『きれいなお米』

お米博士 谷口 剛己 先生(東洋ライス株式会社)
吉田 より子 先生(料理研究家) ※調理実習はございません。

全 ⑦ or 2,780円(税込3,050円) ② 3,240円(税込3,560円)

サクサクのクッキーシューに濃厚ダブルクリームがたっぷり。



chou à la crème

スタンダードスイーツ 10/12(土)①・16(水)①
淋 亜紀 先生(キッチンソムリエ講師)

- ・クッキーシュークリーム
- ・お持ち帰り6コ分 *ご試食あり
- ・シュレット *お持ち帰り約6コ分

サクサクのシュー生地
パールシュガーをのせた
ひとくち焼き菓子

全 ⑦ or 5,600円(税込6,160円) ② 6,500円(税込7,150円)

日本の美食降臨! 活力全開メニューで、頂きます☆ カロリーおさえて、最上級の栄養補給作戦



10/18(金)①
「ピオ・マルシェの宅配」コラボ企画

吉田 より子 先生(料理研究家)

- ・お豆ゴロゴロオーガニックチキン
- ・ハンバーグステーキ
- ・無添加ベーコンときのこのレモンクリームパスタ
- ・人参と甘酒の活力玄米スープ
- ・メープルヨーグルトと有機リンゴのコンポート

全 ⑦ or 5,100円(税込5,610円) ② 6,000円(税込6,600円)

管理栄養士に学ぶ! 食事術セミナー



知らないなんてもったいない!
新常識 食事の常識

1dayレッスン-b 10/19(土)①
服部 文香 先生(キッチンソムリエ講師) ※調理実習及び試食はございません。

- ・栄養素を効率よく吸収できる食べ方

「私たちの身体は、食べたもので作られる」その考えは、もう古い!
食べたものは同じでも、組合せ次第で栄養の吸収率が変わる!

全 ⑦ or 2,780円(税込3,050円) ② 3,240円(税込3,560円)

ワイン3種をテイスティングしながら知識を学ぶ



ワイン講座 中島 亨 先生 10/25(金)18:30~20:30

エノテカ株式会社
(社)日本ソムリエ協会認定 ソムリエ
チーズプロフェッショナル協会認定 チーズプロフェッショナル

レッスン内容 全 ⑦ or 5,100円(税込5,610円) ② 5,600円(税込6,160円)

フランス銘産地を代表する 赤ワイン

秋の食材を使った旬の献立



10/20(日)①
日本料理

ト部 吉恵 先生(和旬 撫子)

- ・鰻のふわふわ柳川鍋
- ・牡蠣のみぞれ和え
- ・柿の白和え
- ・柿羊羹

柿も牡蠣も
味わいましょう♪

全 ⑦ or 5,600円(税込6,160円) ② 6,500円(税込7,150円)

日本の伝統ある万能調味料を手作りしませんか?



お味噌手作り教室 10/23(水)①
森田 栄理 先生(国際中医薬膳管理師)

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。

全 ⑦ or 5,100円(税込5,610円) ② 6,000円(税込6,600円) ※会員様のご紹介:5,600円(税込6,160円)

2019年10月 Free Select Lesson Calendar ①②③の記号は開講時間です。①11:00~ ②15:00~ ③19:00~

日	6	オーガニックa①	13	1day-a①	20	ト部先生 日本料理①	27
月	7		14		21		28
火	1		8		15	22 基礎NEXT-b①	29
水	2	オーガニックa①	9	1day-a③	16	スタンダードスイーツ①	23
木	3	基礎NEXT-b③	10	お米セミナー①	17		24
金	4		11	基礎NEXT-b①	18	ピオ・マルシェ①	25
土	5		12	スタンダードスイーツ①	19	1day-b①	26
						ワイン講座 18:30~20:30	

■価格表記部分の記号は以下を表しています。
① 会員様 ② 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。 ③ 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/>

※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。

