

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
Kitchen Sommelier COOKING SCHOOL		1	2 ■シェフズr①③	3 ★1day特別レッスンa①	4 ★薬膳レッスン③	5 ★オーガニックa①②
6 ■プロフェッショナルa①	7 ★オーガニックa①	8 ■プロフェッショナルd 13:00~	9 ★オーガニックb①	10	11 ★食生活改善セミナー 10:30~ ★1day特別レッスンa③	12 ■スイーツb①②
13 ■シェフズf①②	14 ■シェフズb①③	15	16 ■シェフズv③	17 ★1day特別レッスンb①	18 ★薬膳レッスン①	19
20 ■プロフェッショナルc 11:00~ 18:00~	21	22 ■家庭料理①	23 ★1day特別レッスンb① ■プロフェッショナルd 15:00~	24	25	26 ★お味噌手作り教室 11:00~ ★人体とワインと科学②
27	28	29	30	31 スクール休日	お電話で予約受付中 ☎06-6538-0880	

★印はフリーセレクト対象外です。

時間帯： ①11:00-13:30 ②15:00-17:30 ③19:00-21:30



シェフズb 金城 保夫 先生

- ・ 渡り蟹の四川風チリソース煮込み
- ・ ニラ入り雲吞 ピリ辛胡麻ソースがけ
- ・ クワイ入り 鶏肉の澄ましスープ



**プロフェッショナルd
田代珈琲株式会社 チーフマネージャー
コーヒーインストラクター1級
SCAJコーヒーアドバンスドマイスター
榎屋 有美 先生**

- ・ コーヒーの香りや口当たりとフードの相性から、ベストな組み合わせのみつけ方を学ぶレッスンです。
- ※フリーセレクト対象。現金でご受講される場合は6,000円です。
- ※プレゼントチケット・トライアルチェンジも可能です。
- ※ピジター料金 7,000円。(体験レッスン料金では受講不可)



シェフズf 卜部 吉恵 先生

- ・ 鯛の照り焼き
- ・ 鮭の昆布巻き
- ・ 菊花かぶら
- ・ 帆立入り伊達巻



スイーツb 水越 潤太郎 先生

- ・ 赤いベリーとショコラのピュッシュドノエル
- ※お持ち帰り 直径約9~11・長さ18cm1台分



シェフズr 高島 稔 先生

- ・ 鯛 照り焼き
- ・ 白みそ雑煮
- ・ くわい 旨煮
- ・ 蕪蒸し



オーガニックa 吉田 より子 先生

- ・ 昔ながらのエビグラタン
- ・ 気取らず 豚肉と金時豆の煮込み
- ・ ごぼうドレッシングで食べる 冬の白い野菜
- ・ アップルパンブディング



シェフズv 横山 淳 先生

- ・ パッパ アル ポモドーロ
- ・ トルテローニ ハムとクリームソース
- ・ 鱈とクスクスのチーズ焼き



オーガニックb 吉田 より子 先生

- ・ 焼かないローストビーフ
- ・ 温野菜の豆乳バーニャカウダ
- ・ パンプキングラノーラコロッケ
- ・ ししやものシエスタ
- ・ よもぎ団子のとろみスープ
- ・ 最強若返りスパイスキャロットケーキ
- ・ 黒いコンフィチュール



家庭料理 百寿 先生

- ・ おせち 松風焼き
- ・ 野菜入り 手作りがんもどき
- ・ 春菊とえのきのおひたし
- ・ 鶏レバーの蜂蜜生姜煮



1day特別レッスンa 宮田 真子 先生

- テーマ「おうちでクリスマス」
- ・ ボルシチ
- ・ 簡単手作りピロシキ
- ・ リースサラダ
- ・ シュトレンクッキー※1人分約8コ。お持ち帰り可。
- ※1ドリンク付き (シャンパン・ワイン(赤・白)・ビール・ソフトドリンク)
- ※レッスン料：会員様 5,000円、ピジター 6,000円



プロフェッショナルa 野崎 弘純 先生

- プロに教わる魚のさばき方レッスン
- ・ その日の新鮮な魚をお一人様3尾 (イサキ、アジ、サバ、グレなど)

※魚をさばいて召し上がっていただくレッスンです。
※フリーセレクト対象。トライアルチェンジも可能です。
※ピジター料金 6,000円(体験レッスン料金では受講不可)



1day特別レッスンb 宮田 真子 先生

- ・ 結びきすの南蛮漬け
- ・ 子持ち鶏
- ・ 五色なます
- ・ 伊達巻
- ・ かまぼこの飾り切り
- ・ 黒豆のワイン煮☆
- ・ 日の出寒(りんご)☆
- ・ お雑煮(甘酒・白みそ仕立て)
- ※☆印は試食のみ
- ※レッスン料：会員様 5,000円、ピジター 6,000円



- プロフェッショナルc
清水 紗智 先生 (料理家)
増田 あゆみ 先生 (TABLE et PLUS主宰)**
- テーマ「冬の演出 クリスマスカラーから お正月アレンジへ」
- ・ マグロと生ハムのカルパッチョ
 - ・ 蕪とおじゃこのマリネ
 - ・ プチキッシュ
 - ・ コックオーヴァン
- ※会員様：フリーセレクトチケット+3,000円 もしくは 8,000円
ピジター：9,000円(体験レッスン料金では受講不可)
※プレゼントチケット・トライアルチェンジも+3,000円で受講可能です。
※当該レッスンのキャンセル料は3,000円です。



薬膳ごはん 森田 栄理 先生

- テーマ「更年期による不快感の緩和」
- ・ 肉団子と銀耳の豆乳煮
 - ・ セリと貝柱の和え物
 - ・ 海松子ご飯
 - ・ ライチのサングリア
- ※レッスン料：会員様 5,000円、ピジター 6,000円