

シェフズb

3/20(火)①③
金城 保夫 先生
(岸和田グランドホール)

- 旨味たっぷりイカ入り大根餅
- 海老と押し豆腐の扇味醤油炒め
- 中国風カニ雑炊

！シェフ直伝 習得スキル

- ◆押し豆腐の調理法
- ◆変わり大根餅の作り方

シェフズe

3/12(月)①③
福田 庸平 先生
(bucheide)

- トロフィエ チーズソース
- 鶏肉のアロマット
- アボカドのゴルゴンゾーラグラタン

！シェフ直伝 習得スキル

- ◆パスタの作り方
- ◆野菜の香りの引き出し方
- ◆ベシャメルソースの作り方

シェフズf

3/25(日)①②
ト部 吉恵 先生
(和旬 撫子)

- 筍と牛肉の木の芽味噌焼き
- 蛤コロッケ
- 桜まんじゅう

！シェフ直伝 習得スキル

- ◆青寄せの作り方
- ◆簡単クリームコロッケ
- ◆道明寺粉の扱い方

シェフズi

3/26(月)①③
田畑 昇 先生
(ビストロ◎バキュース)

- アボカドとマグロのマリネ
- 黒オリーブ風味
- 鶏もも肉のソテー
- マデラ酒ソース 菜の花添え
- パイナップルのコンポート
- 桂花陳酒風味

！シェフ直伝 習得スキル

- ◆ダブナードソースの作り方と使い方
- ◆「皮はパリパリ 中はふっくらジュシー」に仕上げる火の入れ方

シェフズr

3/17(土)①②
高島 稔 先生
(ホテル日航大阪 日本料理 弁慶)

- 飯鮓 旨煮
- 碓井えんどう豆すりながし
- 筍ご飯

！シェフ直伝 習得スキル

- ◆飯鮓をやわらかく煮る方法
- ◆旬の食材を使ったすりながし

家庭料理

3/22(木)①
百寿 先生
(dining kitchen momoju)

- エビのアメリカンクリームソース
- なすのカルパッチョ
- レンジで作る手作りソーセージ

！百寿先生直伝 習得スキル

- ◆簡単手づくりソーセージ
- ◆なすの素材の引き出し方
- ◆エビのふっくらとした炒め方

ブレッド

3/7(水)①③
Kiyomi 先生
(froh工房)

- いちごロール
- *お持ち帰り 6コ分

！先生直伝 習得スキル

- ◆パンを白く仕上げるコツ
- ◆春にぴったりのパンレシピ

オーガニックa

3/10(土)①②・14(水)③
吉田 より子 先生
(料理研究家)

！実用度98%レシピ

※通常通りのご試食はありますが、実習はありません。

- ・煮込み野菜の素から作る クラムチャウダー等
- ・炒め野菜の素から作る 鮭のちゃんちゃん焼き等
- ・わかめのペペロンチーノ
- ・アップルコンポート
- ・ジェラート

！吉田先生直伝 習得スキル

- ◆最強の段取り
- ◆充実した食生活のご提案

スイーツb

3/18(日)①②
水越 潤太郎 先生

水越パティシエに習う Basic Sweets 4

- ・ふんわり生地で作るフルーツロールケーキ
- *お持ち帰り 1本

※会員様が現金でご受講の場合: 5,000円

！パティシエ直伝 習得スキル

- ◆別立て生地のスポンジ製法
- ◆生クリームの気泡理論
- ◆ロールケーキの製法

プロフェッショナルa

繰り返して身につける!

プロに教わる 魚のさばき方 3枚おろし

3/4(日)①
河村 洋二郎 先生

- ・その日の最も新鮮な魚
- お一人様3尾

※ビジター料金: 6,000円
※会員様が現金でご受講の場合: 5,000円

！魚屋直伝 習得スキル

- ◆魚屋さんが教えるさばき方の基本とコツ
- ◆新鮮な魚に合うおすすめの食べ方

★魚をさばいて召し上がっていただくレッスンです。

1dayレッスン

3/6(火)①・16(金)③・24(土)①
小林 咲子 先生
(キッチンソムリエ基礎講師)

- ・ライスタルティーヌ 2種
- 豚の生姜焼き / 鮭の西京チーズ
- ・えびカツのポケットサンド
- ・やみつきタルタルソース
- ・ビタミンサラダ 美肌トクシング
- ・いちごたっぷりベリーのパフェ

※ビジター料金: 6,000円
※会員様が現金でご受講の場合: 5,000円

！先生直伝 習得スキル

- ◆アンチエイジング食材を学ぶ
- ◆ふんわりと仕上げるえびカツ
- ◆かたならない生姜焼きのコツ

オーガニックb

3/2(金)①
吉田 より子 先生
(料理研究家)

- ・ひじきたつぷり
- ガバオライス
- ・春人参の春人参ハチミツドレッシング
- ・長芋豆腐のふわふわ汁
- ・鯛の照り焼き
- アボカドタルタル
- ・甘酒練乳いちご寒天

！吉田先生直伝 習得スキル

- ◆身近な食材でおもてなしレシピ
- ◆貧血知らずの鉄分食

お悩み解決! 改善ごはん

3/3(土)①・29(木)①
森田 栄理 先生
(国際中医薬膳管理師)

- ・牛蒡とセロリの豚肉巻き
- ・金針菜とキクラゲの和え物
- ・緑豆ごはん
- ・わかめと大豆もやしのスープ
- ・ヨモギ白玉

※ビジター料金: 6,000円
※会員様が現金でご受講の場合: 5,000円

！森田先生直伝 習得スキル

- ◆食材の効能を含む薬膳の考え方
- ◆身近な食材を簡単調理で薬膳に

すべてデトックスを意識した献立です☆

春よ来い! 冬の名残はしっかり解毒

お味噌手作り教室

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?

3/9(金)①・31(土)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。

※ビジター料金: 6,000円
※会員様が現金でご受講の場合: 5,000円

！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

お味噌手作り教室

基礎NEXT-a

3/8(木)①・21(水・祝)①・27(火)③
キッチンソムリエ基礎講師

- ・サンドイッチ 4種
- ふわふわ卵サンド / BLTサンド / サモーンサンド / ゴボウサラダサンド
- ・スコッチブロス
- 押し麦と野菜のスープ
- ・紅茶のパパロア

※体験レッスン対象外。

！先生直伝 習得スキル

- ◆パンの厚みと具のバランス
- ◆素材の旨みを凝縮したスープ
- ◆クリームアングレーズの吹き方

Free Select Lesson Calendar

2018年3月

10	土	オーガニックa ①②	21	水	基礎NEXT ①
11	日		22	木	家庭料理 ①
12	月	シェフズe ①③	23	金	
13	火		24	土	1dayレッスン ① ワイン ②
14	水	オーガニックa ③	25	日	シェフズf ①②
15	木		26	月	シェフズi ①③
16	金	1dayレッスン ③	27	火	基礎NEXT ③
17	土	シェフズr ①②	28	水	
18	日	スイーツb ①②	29	木	改善ごはん ①
19	月		30	金	
20	火	シェフズb ①③	31	土	お味噌手作り教室 ①