

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
29	30	1	2	3	4	5	
			中華料理講座 19:00~21:30		カラダに優しいスイーツ 19:00~21:00		
6	7	8	9	10	11	12	
		基本のお料理体験会 10:00~12:30	シチューレン作り 10:00~13:30				
		晴café/パン講座 18:30~21:00	蕎麦打ち講座 19:00~21:30		美肌ごはん 19:00~21:30	ラズベリーを知ろう! 19:00~21:00	
13	14	15	16	17	18	19	
	お魚さばき隊 18:30~21:00	洋食屋の簡単お料理 10:00~12:30	美肌ごはん 10:00~12:30		基本のお料理② 10:00~12:30		
		旬野菜料理レッスン 19:00~21:30	母から子へ 18:30~21:00				
20	21	22	23	24	25	26	
	洋食屋の簡単お料理 19:00~21:30	おもてなし薬膳 19:00~21:00				巡りをよくする薬膳 10:00~12:00	
27	28	29	30	31	1	2	
	鏡餅を作りましょう~ 11:00~13:00	文化教室・キッチンスタジオお休み					

2015.11.6現在

鏡餅をつくりましょう! 定員8組

12/28(月) 11:00~

参加費 ひと家族2人まで¥1,500
(1人追加小学生以上¥300)
杵と臼でつくお餅で鏡餅を作って
新年を迎えましょう~つくたてのお餅も
美味しく食べますよ!!

コープ水産部協賛

お魚さばき隊 定員10名

12/14(月) 18:30~

受講料¥1,080 材料費 ¥1,000

(初めて受講の方優先となります)

刺身の柵の切り方・盛り付け方(試食あり)

小野 智朗さん他 (上土幌トカカ店長)

シチューレン作り 定員10名

12/9(水) 10:00~

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,800

昨年!好評だったシチューレン

つくり~今年もトカカさんに教えて頂きます。

折笠 政弘さん(全十勝手打ち蕎麦

蕎麦打ち講座 推進協議会代表)

12/9(水) 19:00~

受講費 ¥864 材料費 ¥800

今年こそ自分で年越し蕎麦を

打ってみたいという方ぜひ!!

高橋 徹さん(十勝つらほろ高橋農園)

ラズベリーを知ろう! 第5弾

12/12(土) 19:00~

参加費 ¥800(スイーツ付)

ラズベリー+リーフteaを一緒につくりましょう~



結城 一洋さん

(まきばの家料理長)

洋食屋の簡単お料理教室 定員各10名

12/15(火) 10:00~12:30

12/21(月) 19:00~21:30

受講料¥1,080 材料費¥1,000

ビーフストロガノフを作ります~

中華料理講座

12/2(水) 19:00~21:00

受講料¥1,080 材料費¥1,000

エビチリソース煮・油淋鶏(鶏のから揚げ)を作ります

高田真紀子さん(調理師)

基本のお料理~

体験会 定員各10名

12/8(火) 10:00~

受講費¥600 材料費 ¥600

料理のわからないを解決!

ゆっくり丁寧に教えます

基本のお料理 ②・鶏肉のレモンマリネ焼き

12/18(金) 10:00~ ・かいわれ菜とタコのサラダ

受講費 ¥1,080(材料費 ¥600)

わかりやすく好評~

母から子へ手のぬくもりが 定員15名

伝わる料理教室

12/16(水) 18:30~21:00

受講費 ¥1,080 材料費 ¥800~1,200

今月は『根菜アレンジ料理』

一汁一菜日本の家庭料理の基本を

お伝えしています。



三浦 智代江さん(ジュニア野菜ソムリエ・

マクロビベジックインストラクター)

美肌ごはん 定員10名

12/11(金) 19:00~12/16(水) 10:00~

受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100

マクロビオティックの考え方を知り

バランスよく食べる方法をお伝するクッキング

・玄米ときのこのドライ他

旬野菜料理レッスン 定員10名

12/15(火) 19:00~

受講費 ¥1,080(材料費 ¥1,100)デザート付

野菜をつかった「おもてなしワンプレート」



カラダに優しいスイーツ 定員8名

12/4(金) 19:00~21:00

満席!!

受講料 ¥540 材料費 ¥1,000

動物性食品を使わず作る青菜のロールケーキ

(試食・1本持ち帰り)

山野 範子さん(国際中医薬膳師)

薬膳講座 定員各10名

~おもてなし薬膳~

12/22(火) 19:00~

受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100

薬膳講座

~巡りをよくする薬膳~

12/26(土) 10:00~

受講費 ¥1,080 材料費 ¥1,100

・紅麴ごはん
・鮭粕汁他



新良貴 靖子さん(晴café) 定員10名

おうちで晴café パン講座・ノアクアヘン

12/8(火) 18:30~

受講料¥1,296 材料費¥1,500