

2017

4月号 April

 コープキッチンスタジオ

2017.3.10 現在

日	月	火	水	木	金	土
26	27 糖質オフ 19:00~21:30	28	29	30	31 	1
2	3 ハタヨガ× 美肌ごはん 体験会	4 ハタヨガ× 美肌ごはん 体験会	5	6	7	8 生産者クッキング グライブ 10:30~12:30
9	10	11 シェフの まかない料理 10:00~12:30	12 極楽寿司 10:00~12:30 シェフの まかない料理 19:00~21:30	13	14 イタリア家庭料理 10:00~12:30 美肌ごはん 19:00~21:30	15
16	17 お魚さばき隊 18:30~21:00	18 基本のお料理 10:00~12:30 蕎麦打ち 18:30~21:30	19 美肌ごはん 10:00~12:30	20	21 旬野菜× エコ楽クッキング 10:00~12:30	22
23	24	25 基本のお料理 19:00~21:30	26 旬野菜× エコ楽クッキング 19:00~21:30	27	28	29
30	1 	2	3	4	5	6

生産者クッキングライブ 芽室吉田農場協賛

～土の中に物語がある～

畑の健康を思う日々

美味しい野菜づくりの話×

トロフィー(長芋)・ごぼうの料理提案



8日(土)10:30～5名開講 20名定員

受講料 ¥1,080 材料費 ¥800(試食あり)

吉田農場 吉田 知浩・博子

十勝農園 総料理長 馬淵 善範



コープさっぽろ水産部協力

お魚さばき隊

包丁の研ぎ方と

お魚のさばき方を伝授

17(月)18:30～定員 10名

受講料 ¥1,080 材料費 ¥1,000



お蕎麦を打ってみよう～

18(火)18:30～(10名定員)

受講料 ¥864 材料費 ¥800

折笠 政弘(全十勝手打ち蕎麦推進協議会)

飾り寿司を作りましたよ～

～桜の飾り巻き・ハート巻き寿司～

12(水)10:00～

(7名から開講 20名定員)

受講料 ¥2,160 材料費 ¥500



(持ち帰りあり)

桑添 達也 (極楽寿司)



はじめてさんの基本のお料理

キングサーモンのムニエル

タルタルソース・春のサラダ他

18日(火)10:00～

25日(火)19:00～



調理師

高田 真紀子



イタリア家庭料理

手打ちパスタと

フレッシュハーブのトマトソース

14日(金)10:00～



イタリア料理研究家

竹部 美保



美肌ごはん

手作りふわふわがんもセット

14日(金)19:00～

19日(水)10:00～



癒食 kitchen 主宰

三浦 智代江

旬野菜料理レッスンX

復活エコ楽クッキング

旬の野菜を無駄にせず使い切り

下ごしらえと美味しい時短レシピ

ピでクッキング～肉味噌作り他

21日(金)10:00～

26日(水)19:00～



*受講料・材料費記載ない講座は

受講料 ¥1,080

材料費 ¥1,000～1,200

旬×エコ楽材料費¥1,000～変動あり



シェフのまかない料理

焼き麻婆丼・水餃子

11日(火)10:00～

12日(水)19:00～



元ホテルシェフ

結城 一洋

