

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
					文化の日	文化教室 5周年イベント
5	6	7	8	9	10	11
		はじめてさんの 基本のお料理 10:00~12:30	イタリア家庭料理 10:00~12:30		美肌ごはん 19:00~21:30	
12	13	14	15	16	17	18
	お魚さばき隊 18:30~21:00	シェフごはん 10:00~12:30	美肌ごはん 10:00~12:30 シェフごはん 19:00~21:30	八方だし 10:00~12:30	はじめてさんの 基本のお料理 19:00~21:30	カラダに優しい スイーツ 10:00~12:30 19:00~21:30
19	20	21	22	23	24	25
	あちろスイーツ 10:00~13:00			勤労感謝の日	八方だし 19:00~21:30	
26	27	28	29	30	1	2
			精進おせちX 精進蕎麦 10:00~14:00		イタリア家庭料理 10:00~12:30	
12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	12/9
					美肌ごはん	

Y.P. コープキッチンスタジオ

cake&café あちろのスイーツ講座  
「みんなでチャレンジ!!」



フレジエつくり  
20日(月)10:00~  
定員15名  
受講料 ¥2,160  
材料費 ¥1,500くらい  
(12cmワンホール持ち帰り)

織田 武司

コープさっぽろ水産部協力

「お魚さばき隊」

~ 家庭用包丁の研ぎ方と刺身の切り方~  
アボガドサーモンロール寿司を作ります

13日(月)18:30~  
定員10名  
受講料¥1,080  
材料費¥1,000



野菜だけで作る精進料理と

精進年越そば

鎌倉を拠点に国内外で精進料理を広める活動をしている  
藤井先生と全日本素人蕎麦打ちチャンピオンの折笠先生との  
コラボです! 作ったおせちは持ち帰り~雑煮と手打ちの  
お蕎麦を試食します!!

29日(水)10:00~  
定員20名  
参加費 ¥6,000



藤井 まり(鎌倉 不識庵)  
折笠 政弘(全十勝手打ち蕎麦推進協議会)



竹部 美保  
(イタリア料理研究家)

イタリア家庭料理

8日(水)10:00~

~バーニャカウダと  
赤ワインリゾット



12月1日(金)10:00~  
~リボルノ風  
タラのトマトソース煮他

受講料 ¥1,080  
材料費 ¥1,100

万能だし~  
八方だしを作ろう!!

本枯れのカツオ節を  
削り器で削ってだしを  
取りますよ~おでんや  
煮物も作ります。  
八方だしは持ち帰ります。



16日(木)10:00~  
24日(金)19:00~  
受講料 ¥2,160  
材料費 ¥2,000 (10瓶付)

佐藤 由佳(はっぴいくっさんぐらわり主宰)



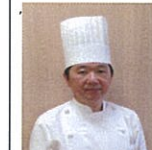
高田 真紀子  
(調理師)

はじめてさんの  
基本のお料理

~鮭寿司・きのこ汁 他

7日(火)10:00~  
17日(金)19:00~

受講料 ¥1,080  
材料費 ¥800



結城 一洋  
まきばの家料理長

簡単!!  
美味しいシェフごはん

~ビーフシチュー 他

14日(火)10:00~  
15日(水)19:00~

受講料 ¥1,080  
材料費 ¥1,000



癒食kitchen主宰  
三浦 智代江

受講費~美肌ごはん・カラダに優  
しいスイーツともに¥1,080

美肌ごはん

大根・板基で作る消化を助ける  
春雨の炒め物セツト

10日(金)19:00~  
15日(水)10:00~

材料費 ¥1,100



カラダに優しいスイーツ

~かぼちゃのタルト  
18日(土)10:00~  
19:00~

材料費 ¥1,200  
(1ホール持ち帰り)

