

2018年4月～6月

梅仕事を含む夏に向けての健やか講座募集案内

梅の香り漂い桜の開花が告げられたこの時期、今年も南知多鈴木さんや、小原地区可児さんの無農薬梅をいただいて、一年を通しての健康薬梅干し梅酢をつくろう！！とワクワクしてきます。

夏野菜が出回るまでの端境期の料理の工夫、五月五日立夏からの心・小腸系の養生法、梅雨時の過ごし方など、巡る季節に合わせた学びをご一緒しましょう。

ビギナークラス連続5回講座（日曜日）4/22 5/13 5/27 6/10 6/24 フェルムスタジオ 10時～2時

男性の方、親子参加（小学生以上）歓迎です。定員10名まで

連続一括20,000円 ゾンネ野菜会員さん18,000円 一回受講各回4,500円

季節の巡り、身体のおくみ、野菜の扱い方 重ね煮料理基礎と応用

ゲスト講師企画（月曜日）5月21日 10時～2時 フェルムスタジオ

漢方食養生の大垣林薬局高田理恵先生をお招きします。ガン、血管病、認知症などあらゆる病気を引き起こす無意識ストレス、グルコーススパイクの防ぎ方などのお話をうかがいます。

当料理教室製お弁当付き、先生のフルート演奏もありますよ。

季節料理・身体と栄養を学ぶ単発講座（木曜日）10時～2時 定員15名まで

① 4月19日（木）野菜、魚肉、豆腐を使って粕漬、味噌漬、塩麴漬

② 5月10日（木）季節料理と発酵食健康法、酢漬色々

③ 5月31日（木）冷たいけど……冷えない麺料理、飲み物、デザート

④ 6月14日（木）梅干し講座・鈴木さんの完熟手摘み梅で梅塩漬から、赤紫蘇揉み干し梅までの手順とポイント。1kg漬けてお持ち帰り。ご希望キロ数承ります。

①～④ 会場 ラ・コミュニティ(元ポランの広場)

⑤ 6月28日（木）梅もぎ体験 豊田市小原地区可児梅農園に出かけて、採取、現地で梅干し講座もします
ゾンネガルテン前10時集合 お弁当持参

行き方として、A 自家用車で行く、B 乗せてほしい、C 現地に行く などお聞かせ下さい。

⑥ 6月30日（土）パスタと、牛肉と夏野菜を使ったソース二種 フェルムスタジオ 定員8名

講師 宮澤節子 アシスタント 伊藤由季子 江口栄子

各講座お手伝いのできる方は、9時～9時半で会場においで下さい。

会場 ラ・コミュニティ(元ポランの広場) 名古屋市名東区一社 2の108

フェルムスタジオ 名古屋市名東区一社1-8 *地図は裏面にございます

受講料は各回欄をご覧ください。キャンセルはなきようお願いいたします。各回5日前までにご連絡下さい。

ビギナークラスは初回一括払い、他の講座の方は各回受付でお支払い下さい。

持ち物 エプロン、バンダナ等頭にかぶるもの、ふきんと手ふき各1枚、筆記具、お持ち帰り容器、基礎資料

お申込・お問い合わせ先

宮澤節子の野菜がごちそう料理教室 TEL&FAX:0561-52-3555 携帯電話:090-6587-3494

申込書をFAXあるいはゾンネガルテンスタッフにお預けください。Email-sonnemiyasan@i.softbank.jp

●ガルテンでは、教室に関するお応えをしておりません。上記の電話番号までお願い致します。

申 込 用 紙

申し込み日 月 日

お 名 前			お子さん		年齢	才・性別		男	女
ご 住 所			連 絡 先						
ビギナー クラス 5回連続 一活 20,000円 会員 18,000円 単発 4,500円	4/22(日)	ゲスト講師企画 漢方健康講座 5/21(月) 4500円・お弁当付							
		季節料理講座							
	5/13(日)	4/19(木)	5/10(木)	5/31(木)	6/14(木)	6/28(木)	6/30(土)		
	5/27(日)	漬物各種 5,000円	季節料理 発酵食 4,500円	冷えない 麺料理他 4,500円	梅干し講座 梅漬 1kg お持ち帰り 4,500円 容器持参の方 4,000円	梅もぎ体験 採取量で 現地で直接 お支払い 参加費 1,000円	パスタと ソース2種 5,000円		
	6/10(日)								6/24(日)

ご希望のクラスに○をつけて下さい