

2018年1月～3月

## 寒中味噌造り、行事食を含む冬の講座募集案内

2017年11月中に親子で味噌造りをしましたが、小さい方々は根気よく、そしてとても丁寧で上手でした。年明けにも是非手前味噌をつくり、毎日の食卓にお味噌汁を出して体温を上げ免疫力を高めたいものです。2018年は食育、食習慣を見据えた講座を続けて増やしていきたいと考えますし、私達(大人・親・社会人)も、自分の身体のこと食べ物のこと、健康のこと生き方のことを考え、学び、暮らしに活かしていきたいと思います。ゾネさんの冬野菜は、料理次第で心から美味しい身体がとても喜ぶ食事になる生命溢れる植物です。あらためて重ね煮料理法なども学んで、一緒に楽しい体験を積んでいきましょう。

### クリスマス講座 2017年

12月17日(日) PM 1:00～3:30 名東生涯学習センター

クリスマス菓子 ケーキとクッキー 親子 5,000円 大人のみ 4,500円

### ビギナークラス連続5回講座 (土曜日) 1/21 2/4 2/18 3/4 3/18 フェルムスタジオ 10時～2時

男性の方にも好評、小学生以上親子可

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

1回～3回重ね煮料理初歩から応用。4、5回身体のしくみと健康食生活

### 手づくり味噌講座 (日曜日) 1月13日

寒中仕込み、生麴で米味噌を仕込む。大根飯と味噌汁昼食付

生米麴で1kg、ご希望キロ数(プラス材料費)はご相談。

フェルムスタジオ 10時～1時 4,000円 親子5,000円 容器+500円

### ゲスト講師企画 (木曜日) 1月18日 ラ・コミュニティ(元ポランの広場) 10時～1時

講師は、星ヶ丘在住で過去にカフェポランの広場で働いて下さったこともある田中裕子さん。ローフード研究家、ファスティング、中医薬膳指導などで活躍中。料理教室「ゆるゆるキッチン Rico」運営

お話しと料理 4,500円 デザートローケーキ付 HP <http://yuru2rico.com/>

### 季節料理と行事食・座学講座 単発 ビギナークラス修了の方ですが、当教室初めての方ご相談に応じます。

ACD ラコミュニティ 10時～2時 B 名東生涯学習センター 9時半～12時半

A 2月 1日(木) 手づくり麺と冬野菜料理 ビタミン・ミネラル健康法(料理と座学 2時間) 4,500円

B 2月10日(土) バレンタインデーに向けて、お菓子づくり講座  
米粉チョコマフィンとクッキー 親子5,500円 大人のみ4,500円

C 2月22日(木) ひなまつりの太巻・細巻お寿司づくりと和菓子きんつば 5,000円

D 3月15日(木) 春の下(解)毒と身体のしくみ復習講座。座学中心で  
漢方養生スープとおはぎ 5,000円

講師 宮澤節子 アシスタント 伊藤由季子 江口栄子

会場 LA COMUNITA～ポランの広場 名古屋市名東区一社 2の108

名東生涯学習センター 〒465-0051 名古屋市名東区社が丘3丁目802

ferme studio 〒465-0093 名古屋市名東区一社1-8 \*地図は裏面にございます

定員 各クラス 12名

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あるいはゾネガルテンスタッフにお預けください。

●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		子どもさん 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	1/21 (土)	季節料理  ゲスト 講師企画	12/17(日) クリスマス 菓子講座	親子 5,000円 大人のみ4,500円	1/13(木) 味噌講座	味噌1kg 4,000円 親子 5,000円	
	2/ 4 (土)		1/18(木) ゲスト講師企画	ローフード料理体験講座 4,500円			
	2/18 (土)	単発クラス	A 2/1(木)	B 2/1(木)	C 2/22 (木)	D 3/1(木)	
	3/ 4 (土) 3/18(土)		冬野菜とビタ ミン・ミネラル 健康法 4,500円	バレンタイン向けお 菓子づくり  親子5,500円 大人4,500円	ひなまつり・太巻 細巻寿司と和菓 子きんつば 5,000円	春の下(解)毒と 身体のしくみ 5,000円	

ご希望のクラスに○をつけて下さい