

## ～講師紹介、教室内容～

材料調達の都合でメニューは変わることがあります

### 40-Hush-Hushのお菓子教室【緒方亜希野】 全10回 2500円/回 定員10名


「おうちでお菓子を作っているけれど、いまひとつ納得がいかない・・・」

お客様のそんなお声から誕生した教室は、今年で11年目を迎えます。

「さっくり混ぜる」「メレンゲの角がたつまで泡立てる」など、基本のテクニックを学ぶことであなたのおうちスイーツが

本格的な仕上がりになります。<定番こそ丁寧に！>を合言葉に売れるくらい美しくおいしいお菓子を作りましょう！

#### 第3水(10時～13時)

4月	5月	6月	7月	9月
<p>贈るお菓子</p> <p><b>「フロランタン &amp; マドレーヌ」</b></p> <p>♡</p> <p>大切なあの人に贈りたい さっくりとしたクッキー生地 リッチなキャラメルをのせて焼き上げた フロランタンと、しっとりしたマドレーヌ</p>	<p> とびきり濃厚！</p> <p><b>「チーズケーキ・ブルーベリーソース」</b> 口どけと舌触りにこだわった スペシャルレシピ。 秘密は材料の配合と 混ぜ方、そして焼き加減。 一生モノのレシピをご紹介します。</p>	<p> 定番こそおいしく！</p> <p><b>「シフォンケーキ」</b> 比較的チャレンジしやすいシフォンケーキですが、おいしくきれいに焼くのは至難の業。 他と差がつく本物のレシピを覚えていただきます。</p>	<p>美しく作るコツは?!</p> <p><b>「はちみつロール」</b></p> <p></p> <p>意外と難しいのが ロールケーキ。 生地の状態、巻き込むクリームの固さもさることながら、美しく仕上げる決め手は 生地の“巻き方”のテクニックにあり!</p>	<p>人気カフェ風!</p> <p><b>「たっぷりフルーツのタルト」</b></p> <p>憧れのフルーツたっぷりのタルト 香ばしく焼き上げたタルト台と滑らかなカスタード。 華やかなデコレーションで仕上げたら、 テーブルでみんなの歓声が上がります!</p>

### 41-ナチュラルクッキングお料理教室【北井麻沙代】 全10回 2500円/回 定員16名

平群在住。ナチュラルフード料理研究家。一般社団法人やまと薬膳公認講師。

#### 第3木(13時～15時半)

こころとからだに優しい料理教室ココカラキッチン主宰。やまと薬膳、オオニシ恭子氏に師事。ココロとカラダに

やさしい和菓子、スイーツ、6次産業の商品開発など多数手掛ける。子ども料理教室や、ホームレメディのお泊りキャンプ、

ずっと伝えていきたい日本の食ワークショップ、お手当セミナーなど多方面で活躍中。

4月	5月	6月	7月	9月
<p>春の野草の力を頂きカラダを整えましょう。</p> <p><b>・野草の天ぷら</b> (スギナ、タンポポなど)</p> <p>黒焼き昆布入り <b>・玄米ご飯</b>、 カラダを温める <b>・自然薯のポタージュ</b></p>	<p>話題の グルテンフリースイーツです！ とっても美味しい ヘルシースイーツ。 ナッツキャラメルゼリーに <b>・米粉のケーキ</b>と <b>・甘酒ポディング</b>の フルーツ添えを作ります。</p>	<p>皮から作るう！ お肉を使わない <b>・ヘルシー餃子！</b>豆腐と野菜をたっぷり入れて水餃子にします。 野菜スープにも変身。 美肌効果のひよこ豆 <b>・玄米ご飯</b>と 一緒にどうぞ。</p>	<p>牛脂や豚脂はいらない！ とっても美味しい！</p> <p>青菜の本格 <b>・グリーンカレー</b></p> <p><b>・ターメリック玄米ライス</b>と <b>・季節のサラダ</b>も作ります。</p>	<p><b>・黒豆玄米ごはん</b>、 <b>・海苔の佃煮</b>、 <b>・車麩のフライ</b>、 <b>・玄米スープ</b></p>

### 42-洋食料理教室【松岡真理子】 全10回 2500円/回 第2金(10時～13時) 定員16名

辻調理師専門学校卒、LeBenkeiにて約6年の勤務経験を経て、現在は自宅や出張など料理教室をしています。

ご家庭にある食材、調味料で簡単で作りやすいイタリアンを中心に、安心・安全な食生活をお手伝いさせていただきます。

4月	5月	6月	7月	9月
<p><b>・ブロッコリーのポタージュ</b> <b>・春野菜と生ハムのパスタ</b></p> <p><b>・豚ハレ肉のソテー</b></p> <p><b>・粒マスタードソース</b></p>	<p><b>・ミネストローネ</b></p> <p><b>・鶏むね肉のサラダ仕立て</b></p> <p><b>・小エビのトマトクリームパスタ</b></p>	<p><b>・トマトのブルスケッタ</b></p> <p><b>・魚のエスカベッシュ</b></p> <p><b>・チキンのカレー風味クリームパスタ</b></p>	<p><b>・ヴィシソワーズ</b></p> <p><b>・トマトの冷製パスタ</b></p> <p><b>・ミラノ風カツレツ</b></p>	<p><b>・アボガドと豆乳の冷製ポタージュ</b></p> <p><b>・小エビとブロッコリーのパスタ</b></p> <p><b>・豚肉のロースト</b></p>

### 43-プレミアム/50-カジュアル パン教室【村田知子】各10回 定員各20名

(国) 製菓衛生司師、名古屋ユマニテク製パ実習講師、  
 その他パン教室、自宅教室、アイシングクッキー教室、オリジナルケーキなど

幼少期近所のパン工場から、焼き立てのパンの薫りが漂う環境で過ごした影響で、パン創りに興味を持ち始める。

当時は“夢”の仕事だと憧れだけで満足していたが、大学卒業時に“目標”とする仕事へと切り替え、パン職人への道を歩み始め、  
 今も尚継続中。様々な経験を通し、自宅でパン作り、お菓子作りをする方々の『なぜ?』を解消した瞬間の笑顔に逢うため、  
 教室活動を始める。

#### 43-プレミアム教室 全10回 2500円/回 第4金(10時~13時)

4月	5月	6月	7月	9月
・ハムロール ・串フランクパン	・スイートブール ・ツOPP	・クリームパン ・あんぱん	・キャラクターパン	・焼きカレーパン ・ポテトパン

#### 50-カジュアル教室 全10回 1000円/回 第2火(10時~12時)

4月	5月	6月	7月	9月
・丸バンズ (プレーン&ごま)	・スイートブール	・ツイストパン ・三つ編みパン	・動物パン	・串フランクパン

### 44-自然療法アロマ教室Neroli【西田奈々】全10回 2000円/回 第2水(10時~12時)

アロマセラピーとは、100%天然の植物から抽出される精油を用いた自然療法です。

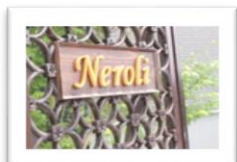
定員15名

人間が本来持ち合わせている免疫力、治癒力を高めるために、お薬に頼らず、自然の力を借りて、

身体と心の健康の維持を目的として、このアロマセラピー教室では、

おばあちゃんの知恵のように日常に活用できるアロマセラピーをご紹介します。

4月	5月	6月	7月	9月
・身体を整えるドリンク ・ハーブコーディネール	・ハーブの湿布	・天然ボディスクラブ	・虫除けスプレー	・日焼け後のクールダウンジェル



### 45-ひめトレエクササイズ【西川菜緒子】全30回 定員20名

1000円/回 月3回月曜日(10時~11時)※年間スケジュールをご覧ください

ひめトレ®という小さなボールを使って、普段全く意識しない骨盤底筋群に(←ズバリ!股間の筋肉です★)

スイッチON~すると...あら不思議!姿勢キレイ&ウエストシェイプがすぐに実感出来ます!

体重を落とさずとも綺麗に見せる方法があります 笑って楽しみながら一緒に引き締めていきましょう!



### 51-トリム体操【嶋田ハル子】全30回 定員15名

500円/回 月3回水曜日(13時半~15時)※年間スケジュールをご覧ください

いつまでも元気な身体を保っていくために

その為の仲間作り、刺激しあう

とりむ

と 友達いっぱい

り リズムに乗って

む 無理なく元気で

みんなでやることで続けられる



※週が変更になっている場合がございますので  
 年間スケジュールをご覧ください。