



- 参加者が4名未満の場合は休講となります。  
キャンセルは講座の3日前までにご連絡をお願いいたします。**当日のキャンセルは参加費の半分の材料代を頂きます。**
- 講座のお申込みは開催日3日前15:00までとさせていただきます。
- お問い合わせ・お申込みは 099-813-8102 マルヤガーデンズ(まるやの台所専用ダイヤル) または、1Fインフォメーションカウンターまで

## 2018.8月スケジュール 一覧

|                         |   |               |
|-------------------------|---|---------------|
| ・8/12(日)<br>11:00-13:00 | 『 Seikoパン教室～枝豆のフォカッチャ6個～』<br>受講料:3,000円 定員 10名                      | 【講師】内村 聖子     |
| ・8/18(土)<br>10:30-13:30 | 『季節を感じる料理教室～飾り巻き寿司&基本の巻き寿司』<br>受講料:3,000円 定員 6名                     | 【講師】毛利 滋子     |
| ・8/18(土)<br>15:30-17:00 | 『韓国家庭料理～キムチそうめんとトッカルビ(韓国風ハンバーグ)～』<br>受講料:3,000円 定員 12名              | 【講師】リ・ジュン・ギョン |
| ・8/21(火)<br>10:30-13:30 | 『食べるヨガ～黒米のうなぎ棒鮭しそ風味他～』<br>受講料:2,800円 定員 10名                         | 【講師】西 道春・寿子   |
| ・8/22(水)<br>11:00-14:00 | 『家庭料理～からだにやさしい和食～茄子と豚肉のしょうが焼き・高野豆腐の煮物・夏野菜の一品～』<br>受講料:3,000円 定員 12名 | 【講師】松永 みどり    |
| ・8/26(日)<br>11:00-14:00 | 『楽しくイタリアン!!』<br>受講料:3,000円 定員 16名                                   | 【講師】西山 孝幸     |



# B1 キッチンスタジオ まるやの台所

## Seikoパン教室

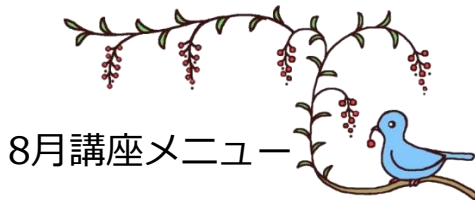
講師 内村 聖子



美味しいものを食べるとき、人は本当に幸せな顔になります。  
その笑顔が好きでパン教室を始めました。  
お友達だと思って何でも聞いていただき、楽しい時間を過ごして  
頂けましたら幸いです(\*^\_^\*)

### 講座内容

8月は時短でパパッと作れる、枝豆のフォカッチャを作ります♪  
夏本番の8月でも、このパンなら楽しんで覚えておきたいメニューです(^\_-)☆  
(9月はポテトのプチブールです！お楽しみに♪)



8月講座メニュー



写真はイメージです

枝豆のフォカッチャ6個



●日 程：8月月12日（日）

11：00～13：00

●場 所：マルヤガーデンズ BF garden 0

●受講料：3,000円（材料費込）

（親子レッスンの場合、+500円×子供数。4歳以下不可）

●定 員：10名

～ お申込み・お問合せ先 ～

099-813-8102 マルヤガーデンズ

エプロン・筆記用具・ハンドタオル・持ち帰り用のエコバック等  
をご持参下さい。



# B1 キッチンスタジオ まるやの台所



## 季節を楽しむ料理教室

毛利滋子 リデザイン工房代表

皆様と楽しく日本の食卓力を学びましょう。お滋さんの知恵袋で簡単に出来ます！！日本の伝統食が毎日の食卓に並ぶとみんなが笑顔になりますよ＼(^o^)/

### 講座内容

日本の伝統食の巻き寿司、今回はお子様でも、簡単に出来る、飾り巻き寿司と、基本の巻き寿司を上手に巻くテクニックをお伝え致します。

#### 8月講座メニュー



飾り巻き寿司&基本の巻き寿司

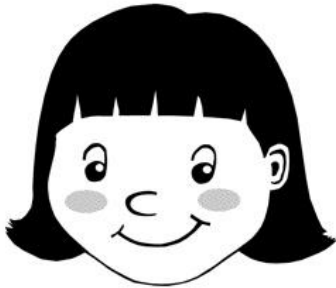


写真はイメージです

- 日 程： 8月18日（土）  
10：30～13：30
  - 場 所： マルヤガーデンズ BF garden 0
  - 受講料： 3, 000円
  - 定 員： 6名  
～ お申込み・お問合せ先 ～  
099-813-8102 マルヤガーデンズ
- ※エプロン・お持ち帰り用容をご持参ください。



# B1 キッチンスタジオ まるやの台所



Cafe J

## 韓国家庭料理

Café J オーナー リ・ジュン・ギョン

みんなと一緒に料理を作って食べるのが大好きなじゅんちゃん。  
韓国の家庭で毎日食べる簡単で美味しい家庭料理をみなさんに紹介します。

### 講座内容

今月はキムチそうめんと、トッカルビ(韓国風ハンバーグ)を作ります



8月講座メニュー



キムチそうめん  
トッカルビ(韓国風ハンバーグ)



写真はイメージです。



- 日 程 : 8月18日(土)  
15:30~17:00
  - 場 所 : マルヤガーデンズ BF garden 0
  - 受講料 : 1回 3,000円 (材料費込)
  - 定 員 : 12名
- ～ お申込み・お問合せ先 ～  
099-813-8102 マルヤガーデンズ



# B1 キッチンスタジオ まるやの台所



## 食べるヨガ教室

管理栄養士  
カイロプラクティックヨガインストラクター  
調理師

西 寿子  
西 道春

茶懐石料理でアンチエイジング！！

## 講座内容

今回は、骨を元気にするテーマです。身体の土台を強くしましょう。

### 葉月の講座メニュー



黒米のうなぎ棒鮓 しそ風味  
じゃこと長芋とチーズのカルシウムサラダ  
モロヘイヤのクレオパトラスープ  
バナナとキーウイの豆乳プリン



写真はイメージです。

●日 程： 8月21日 (火)

10:30~13:30

●場 所：マルヤガーデンズ BF garden 0

●受講料：1回 2,800円 (材料費込)

●定 員：10名

～ お申込み・お問合せ先 ～

099-813-8102 マルヤガーデンズ

※持ってくる物：エプロン・筆記用具



# B1 キッチンスタジオ まるやの台所

## 家庭料理～からだにやさしい和食～

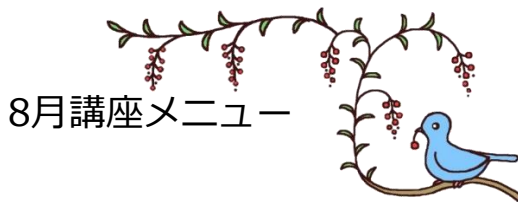
松永 みどり けいはん円。代表



近年の女性にはとにかく時間が無い・・・仕事・結婚・子育て・・・さらに自己ケアも怠りたくないから、趣味や美容にもきちんと向かう女性でいたい。そんな多忙な中にも食生活を見直したい方が多いはず。つい便利さに負けそうな時にこそ使える、和の味を簡単においしく作るコツを教えます。

### 講座内容

和食もポイントを押さえたら簡単！！  
だしの取り方を知っていると普段から作れる煮物にも最適です。和食料理のコツを楽しく学べます。



#### 8月講座メニュー

- ・茄子と豚肉のしょうが焼き
- ・高野豆腐の煮物
- ・夏野菜の一品



写真はイメージです

●日 程：8月22日(水)

11:00～14:00

●場 所：マルヤガーデンズ BF garden 0

●受講料：3,000円（材料費込）

●定 員：12名

～ お申込み・お問合せ先 ～

099-813-8102 マルヤガーデンズ



# B1 キッチンスタジオ まるやの台所



## 楽しくイタリアン！！

2階のおじさん  
元アドマーニオーナーシェフ 西山 孝幸

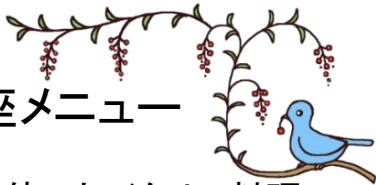
イタリア料理は”マンマの味”といわれる家庭料理が出発点。  
台所で再現出来る料理がたくさんあります。レストランのオーナーシェフ  
を経て、イタリアを放浪したシェフがその原点をお教えします。  
美味しく楽しく簡単に。イタリア料理をもっと楽しんじゃいましょう！！

### 講座内容

ちょっとしたコツで料理はもっとおいしくなります。  
プロならではの目線からちょっとしたアドバイス！  
簡単に美味しいイタリアンを楽しくマスターしちゃいましょう。

### 8月講座メニュー

旬の食材を使ったイタリア料理  
3品程度を作ります



写真はイメージです

- 日 程：8月26日（日）  
11：00～14：00
- 場 所：マルヤガーデンズ BF garden 0
- 受講料：1回 3,000円（材料費込）
- 定 員：16名  
～ お申込み・お問合せ先 ～  
099-813-8102 マルヤガーデンズ