



皆様お元気ですか？身体も心もお健やかですか？

先ず、こうしたご挨拶を一声発したくなる社会的な不安、個人的な心配を長く経験する時代になりました。これも、産業革命以後の短い歴史の中で地球温暖化が進み、自然環境の悪化が増大していることに起因していることは周知の事実です。地球の危機を訴える声が上がってからまだ35年ほどという短い時間に、様々な災害が世界各地で起こり、2020年に地球規模の感染症パンデミックを経験することになりました。

私たちは、生物の生命が自然そのものである事実をしっかりと認識し、地球の生命を大切に守ってゆく社会、一人一人の暮らしを律する生活を創っていかねばならないと思います。

生命の根本である植物を食糧としている私たちの暮らしは、有機的な農業によるお野菜を主たる食料に据えることで、環境を守り、人の身体の健康を守ることに繋がっていると考えます。当教室は、その根本原理に立ち、思いを共有する自然食品店ゾネガルテンさんのお野菜と食品を主たる食材として、季節の料理と健康づくりを学んでいます。

巡る自然の中でも、秋・冬は、穀物、芋、根菜とエネルギーに溢れた野菜の季節です。

今期講座も楽しみいっぱいの予感がしますよ！初めてさん、ベテランさん、学生さん、親子さんも気軽に集って楽しく学び、元気に生き抜く力を一緒に高めていきましょう。

日程	内容	時間/会場
★ビギナー講座★ 6回連続講座 25,000円（定員10名） ※単発の体験受講は1回4,500円		
① 9/13(日)	ビギナーガイダンス【料理】野菜と調味料の基本【座学】食生活の基本	10:00-14:00 フェルムスタジオ 
② 9/27(日)	【料理】重ね煮の基本 味噌汁、スープ【座学】抗酸化の食事	
③ 10/11(日)	【料理】米・穀物の基本と季節料理【座学】消化の仕組み	
④ 10/25(日)	【料理】豆料理の基本と季節料理【座学】栄養素と酵素	
⑤ 11/8(日)	【料理】重ね煮の応用料理と蒸しパン【座学】冬の養生法①	
⑥ 11/29(日)	【料理】冬野菜のスープレランチ【座学】陰陽五行のまとめと冬の養生法②	
★レギュラー講座★ 季節野菜中心料理と時期の養生座学		10:00-14:00
9/28(月)	『防災食』の栄養摂取と常備食、保存食！（定員12名：4,500円）	旬菜カフェおてあて 地下鉄東山公園駅徒歩5分
10/15(木)	お弁当にも使える♪秋の青魚と野菜の料理。（定員7名：4,500円） 秋刀魚、鯖、鮭を使って。秋の根菜、芋、きのこの料理。	貴船コミュニティセンター ※アクセスは裏面参照
10/29(木)	スパイスカレー講座！秋編～薬味の効用と利用～（定員12名：4,500円） 豆のベジタブルカレーとデザート	貴船コミュニティセンター ※アクセスは裏面参照
11/16(月)	【座学】免疫力とアミノ酸の健康学（定員12名：4,000円） 薬膳粥と蒸し菓子	旬菜カフェおてあて 地下鉄東山公園駅徒歩5分
11/23(月・祝)	【親子講座】ひと月早いX'masパーティーメニュー☆ （定員6組：親子5,500円/お一人でも受講可4,500円）※親子優先 鶏むね肉の野菜巻き、豆入りライスコロッケ、パスタサラダ、Xmasクッキー	貴船コミュニティセンター または 尾張旭新池交流館ふらっと ※9月に決定します
12/13(日)	伝統おせち料理 九品（定員7名：5,500円）	宮澤自宅（尾張旭市）
12/14(月)	初めてさんのチャレンジおせち料理 六品とお雑煮 （定員10名：5,000円）	旬菜カフェおてあて 地下鉄東山公園駅徒歩5分

※高田理恵先生の養生法基礎講座の新講座9/26(土)、11/28(土)に開講中！詳しくはHPを。

※各会場は、お申し込みの人数により変更になる場合がございます。

お申込み・お問い合わせ: 宮澤節子の野菜がごちそう料理教室 TEL&FAX:0561-52-3555 携帯:090-6587-3494
ホームページ・お電話にてお申し込みください。
メール:yasai_gochiso@yahoo.co.jp /ホームページ:https://yasai-gochiso.com
Facebook:@miyazawa.setsuko.ryouri / インスタグラム: #野菜がごちそう料理教室#yasai_gochiso

キャンセルポリシー :3 日前から前日は半額、当日は全額をキャンセル料として申し受けます。

お支払方法 :原則振り込みでお願いします。※以前から、振込先銀行・口座が変更になっています↓
名古屋銀行 店番号:140 一社支店 普通預金
口座番号:3338688 名義:ミヤザワセツコ

持ち物:マスク、エプロン、バンダナ等、ふきん、お手拭き、筆記用具、お持ち帰り容器、スリッパ(フェルムスタジオ)
※感染症のため、マスクの着用、手指の消毒、個人使用のお手拭き持参、体調管理にご協力ください。

教室代表兼任講師:宮澤節子、 アシスタント兼任講師:文野佐哉香、 チーフアシスタント:江口栄子

※料理講座についてのお問い合わせは、ゾンネガルテンでは承っておりませんので、上記連絡先までお問い合わせください。

【講師プロフィール】

宮澤 節子

1989年「安全な日々の食事」を目指す仲間と共に、『無農薬野菜共同購入グループ Sonne の会』を立ち上げる。
天然酵母パン、自然食品、安全生活用品など、組織の広がる中、1999年『オーガニックカフェ ポランの広場』を開設。
キッチンを担当しながら料理教室も運営。自然食品店『ゾンネガルテン』の誕生と共にカフェを経営、
『野菜がごちそう料理教室』も19年目を迎え、今では親子二代で通う受講生の姿も。カフェ閉店後は自宅他、
現在のスタイルで「食べることの広い世界」を伝えながら、受講生と共に野菜料理を楽しんでいる。1945年生まれ。

★フェルムスタジオ ferme studio :

地下鉄東山線「一社」駅より徒歩5分
〒465-0093 名古屋市名東区一社1-8
Instagram#ferme_studio
Web: ferme.jp



★貴船コミュニティセンター :

◎ 地下鉄東山線「本郷」駅より市バス地下鉄平針行き
乗車5分→「障害者スポーツセンター」下車徒歩3分
◎ 地下鉄鶴舞線「平針」駅より市バス本郷行き
乗車21分→「障害者スポーツセンター」下車徒歩3分
〒465-0055 名古屋市名東区勢子坊2丁目1304



★旬菜カフェおてあて :

地下鉄東山線「東山公園」駅より徒歩5分
〒464-0027 名古屋市千種区新池4丁目95
Instagram#syunsaicafeoteate

★尾張旭市新池交流館ふらっと :

〒488-006 尾張旭市南栄町173
無料駐車場94台

★宮澤自宅:(尾張旭市)

地下鉄東山線「藤が丘」駅より名鉄バスで12分
※お申し込みになられた方には詳しい住所をお伝えします。

★ゾンネガルテン Sonne Garten :

〒465-0093 名東区一社2-162
Instagram#sonne_garten
野菜会員さん、随時募集中です♪