

野菜で元気！暮らしを楽しむ料理教室 2021年9～12月

ビギナーコースと座学が、ゾネガルテンのお隣におひっこし！！もっと身近に、もっと便利に♪
岡部講座の後半や、季節の料理に米粉スイーツなど、毎日の暮らしがたのしくなる講座がたくさん◎



ビギナーコース 午前の部。ベテランさんも！

季節の巡り、旬の野菜、人のからだの巡り。野菜の栄養を
あますことなくいただくシンプルな知恵を知ることで、
毎日の献立が楽ちに、季節の巡りが楽しみに！！

【4回連続コース】

9/30(木)、10/14(木)、10/28(木)、11/11(木)

時間：9:45-12:30 / 会場：ゾネガルテン東隣ビル3F

講師：文野佐哉香 / 4回コース料金：14,500円

内容：野菜の切り方・陰陽の調和・重ね煮の基本。

初心者から料理経験の長い方まで、豆や乾物の季節野菜を
使った、普段使いできるシンプルメニューを。

座学 ビギナーコース午後の部



【座学のみ 各回単発受講可能！！】

時間：13:00-15:00 / 会場：ゾネガルテン東隣ビル3F

講師：宮澤節子 /

料金：各回2,000円 (ビギナー受講者は各回1,000円)

頭がワクワク！「食」につながる知識がぎゅっしり。

9/30(木) 日本の食文化と和の葉膳

10/14(木) 季節の巡りと陰陽・五行とは

10/28(木) 「病は気から-健康も気から」自律神経の仕組み

11/11(木) 食べ方、暮らし方とこれからの社会

ビギナーコース&座学 会場：名東区一社2丁目162-1 松浦ビル301
ゾネガルテンの入り口に向かって左側にある階段を上った301号室

岡部先生の陰陽五行と月のリズム講座♪

ムスビの会の岡部賢二先生を福岡からお招きして、一年半
ぶりの健康講座です。隔月で5回の連続開催。午前は陰陽五
行とそれぞれの季節の養生法、午後はおてあてをじっくりと。

会場：フェルムスタジオ (最少15名) 時間：10:00-14:30

料金：各回4,500円 おにぎり軽食付き。

※4月、6月の2回は終了しています。

8月8日(日) 【※満席キャンセル待ち】脾臓系の望診と食事法
小豆昆布かぼちゃ、炒り玄米

10月10日(日) 肺系の望診と食事法

蓮根葛練り、黒炒り玄米スープ

12月12日(日) 腎臓系の望診と食事法

小豆入り玄米粥、生姜こんにやく湿布

料理教室レギュラー講座 フェルムスタジオで日曜開催！

20年続いているレジェンド講座。ゾネガルテンさんの
命溢れる野菜と食材を使って、季節の巡りに合わせた養生料理を
ご紹介。秋、冬こそ、穀物、根菜の美味しさを満喫しましょう。

講師：宮澤節子 / 料金：4,500円 / 時間：10:00-14:00

会場：フェルムスタジオ (定員10名/最少5名)

9月12日(日) 名残りの夏野菜と「秋は糖質を盛り」の話。

10月31日(日) 生産者さんのおススメメニュー-蓮根と
里芋料理を存分に楽しむレシピ。

11月14日(日) 新米と雑穀で、和洋の穀物料理をマスター。



毎年恒例 季節の料理講座 フェルムスタジオで開催！

講師：宮澤節子 / 時間：10:00-14:00

会場：フェルムスタジオ (定員10名/最少5名)

●11月23日(火・祝) 親子でクリスマスクッキング

料金：5,500円 (大人1人+子ども1人)

巻きずしアラカト、鶏さんロール、型抜き野菜とパスタのスープ
ひよこ豆のモンブラン



●11月28日(日) おせち料理

伝統お節をシンプルにぎゅっしり作りましょう。

料金：6,000円

黒豆、田作り、栗きんとん、紅白なます、根菜筑前煮、
卵巻き、丸餅雑煮



●12月5日(日) みそ造り ※10:00-12:00

料金：4,500円 (容器代別500円)

郡上畑中味噌さんの米麴で味噌2kg仕込んでお持ち帰り。

※年明けに親子みそ造り開催予定。詳細は後日。



米粉スイーツ講座♪ やさしいおやつ☆



米粉.withUを主宰している当教室スタッフと作る、
季節に合わせた身体に優しく親子で食べられる安心スイーツ♪

講師：植木佳代

今年のハロウィンは、米粉クッキーの上にかぼちゃのクリームを乗せた
簡単タルトはいかがですか？

9月21日(火) パンプキンタルト風

会場：貴船コミュニティセンター調理室 (定員5名/最少2名)

料金：3,000円 / 時間：9:45-12:00

野菜がごちそう料理教室 ホームページでお申し込み受付中です♪

ホームページ：



Instagram：



LINE 公式アカウント：

