

くらしの学校 ～働く人がこころ豊かに～



お米のとぎ方、出汁のとり方など、基本の「き」から始め、食材の事、分量の事、料理法など知識豊富な講師が1つ1つ丁寧に説明しながら進めます。

毎回、メイン、季節の副菜、汁物を作り、実習後は皆さんと美味しくいただきます。

初心者でも安心してご参加いただけます。仲間と一緒に楽しく料理を♡※女性の参加も歓迎します!

開催日時：いずれも10時00分～12時30分

※各回毎にご参加いただけます。

- ①10月13日(土)基礎1
- ②11月10日(土)基礎2
- ③12月8日(土)洋食

- ④1月12日(土)麺類
- ⑤2月9日(土)中華
- ⑥3月16日(土)和食



場 所	横浜市技能文化会館 6階 601料理研修室	
講 師	市原 由貴子氏 栄養士、料理研究家、横浜旬・菜・果主宰、杉田・梅塾主宰	
持 ち 物	エプロン、三角巾、食器用ふきん	定 員 各回16名 ※先着順
受 講 料	各回3,100円 (材料費込)	6回セット料金 18,000円 ※セット料金は初回受講時に全額お支払いいただきます。お客様ご都合のキャンセルの場合、払戻しはできません。
申 込 み	電話・E-Mail・FAX 来館にて ※無断でキャンセルされる場合は次回受講をお断りする場合があります。	

横浜市技能文化会館

〒231-8575 横浜市中区万代町2-4-7

●JR 関内駅 南口から 徒歩5分

●市営地下鉄 伊勢佐木長者町駅 出口2 から徒歩3分



TEL 045-681-6552



FAX 045-681-6554

(受付時間：平日 9時～17時30分 / 休館日 第2水曜日)



E-mail gibun@career-rise.co.jp



URL <http://gibun.jp/>

お申込者 ご記入欄

電話・E-Mail・FAXにてお申込の際は、下記の情報をお伝え下さい。

記入日： 月 日

講 座 名	男の料理教室 ①～⑥セット申込み ①・②・③・④・⑤・⑥各回申込		○をおつけください。
フリガナ氏名	E-Mail	@	
電話番号	携帯電話番号		
どちらで お知りにな れましたか?	当館・当館ホームページ・検索サイト・フェイスブック・Instagram・メルマガ 市役所・区役所・図書館・地区センター・他施設・新聞・その他()		

「男の料理教室」って？

～講師のご紹介～

市原 由貴子氏

料理研究家、栄養士。国際フード専門学校 非常勤講師。横浜市在住。
「横浜 旬・菜・果」「杉田・梅塾」を主宰。
横浜市各所で料理教室・お菓子教室の講師をされています。

四季のある日本ならではの季節の食材を使った料理、お菓子づくりが得意。
栄養学の知識も豊富で、栄養や食材の特徴など、さまざまなエピソードを交えた
楽しくて、美味しくて、ちょっとお得な教室は女性からも男性からも好評。



梅花飯(ばいかはん)など、生まれ故郷の特産品「杉田梅」を用いた料理の研究・開発・普及活動をライフワークにされています。
当館では、男の料理教室のほかに、梅を用いた「梅しごと教室」も毎回人気の講座です。

横浜 旬・菜・果

<http://shunsaika.yokohama/>スタッフからの
オススメポイント

★毎回ご好評いただいている「男の料理教室」！

まずは、お米の研ぎ方、だしのとり方、お味噌汁のつくり方など、基礎の確認からはじめます。

少しの手間でとっても美味しくなります。

★バランスの良い食事は元気の素！自分で美味しい料理ができると食事が豊かに楽しめます♡

★料理を通じて、話はずむ♡気の合う仲間の交流もまた楽しみです。Let's 厨房男子！



JR 関内駅南口から徒歩5分

市営地下鉄伊勢佐木長者町駅出口2から徒歩3分

立体駐車場 営業時間8時～22時
収容台数60台

【横浜市技能文化会館 個人情報保護方針】

皆さまからの必要に応じて、情報を収集させていただく場合があります。ただし、個人を特定できる情報を法令に基づくものを除き、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には、個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託いたします。また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当館で定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。