



くらしの学校 ～働く人がこころ豊かに～

# 男のシーズン8料理教室

季節ならではのメニューと楽しい雰囲気が特徴のシーズン料理♪  
基礎を学ばれた方、料理が好き！食べることが好き！という皆さんにおススメです。  
食材の特徴や扱い方、道具の使い方などなど、知っていそうで知らないことも  
たくさん解説しながら、実習後はランチとしてみなさんでいただきます。



初心者の方も、女性の参加も大歓迎！

開催日時: いずれも 10時00分～12時30分 ※お好きな回にご参加いただけます。

- |   |          |               |
|---|----------|---------------|
| ① | 4月14日(日) | サンドイッチ3種      |
| ② | 5月12日(日) | 春の味! 筍のうま煮    |
| ③ | 6月9日(日)  | ジューシー鶏のから揚げ   |
| ④ | 7月14日(日) | 夏に食べたい冷やし担々麺  |
| ⑤ | 8月11日(日) | 魚介の旨みシーフードカレー |
| ⑥ | 9月15日(日) | さっぱり黒酢豚       |



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20名 ※先着順
受 講 料	各回3,600円(材料費込) <u>6回セット料金 20,000円</u> <small>※セット料金は初回受講時に全額お支払いただけます。お客様ご都合のキャンセルの場合、払戻しはできません。</small>		
申 込 み	電話・E-Mail・FAX・来館にて <small>※無断でキャンセルされる場合は次回の受講をお断りする場合があります。</small>		

## 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	男のシーズン8料理教室 <input type="checkbox"/> ①・②・③・④・⑤・⑥ (希望回に○をつけてください) <input type="checkbox"/> 6回セット		
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りましたか?	当館・当館ホームページ・検索サイト・フェイスブック・インスタグラム・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( )		

## 「男のシーズン料理教室」って？

## ～講師のご紹介～

## 市原 由貴子氏



横浜市在住、栄養士、料理研究家、横浜 旬・菜・果主宰、杉田・梅塾主宰  
横浜市各所、自宅にて料理教室、お菓子の教室を主宰。

四季のある日本ならではの季節の素材を使った料理、お菓子が得意。

市原先生は数々の料理教室講師を務められ、  
栄養学知識も豊富で、食品、栄養、調理方法など、  
様々なお話を聞きながらの料理は感心、納得！

特に「梅」を用いた保存食に注力されています。

当館では、梅酒、梅干しづくり、おせち料理づくり  
もご担当いただいています。



横浜 旬・菜・果

<http://shunsaika.yokohama/>

## スタッフからのオススメポイント♪

★好評の「男の料理教室」の中でも、新しく開講した  
この「男のシーズン料理」も、みなさまのご期待に  
お応えして開講！ゆったり雰囲気◎と好評です！

★料理の楽しさ、美味しさ、大切さを知って、もっと  
学びたいという方々にぜひどうぞ。

★当日受講してみないとわからない

**サプライズ**もあります♪

★季節ごとのテーマにそって

レポートを増やしましょう♪



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。