

# 5月開講！ かんたん・安心安全・おいしい！ 豊受オーガニクスレストラン 料理教室 6回コース

講師：日本豊受自然農 代表・大御百姓 由井寅子  
豊受オーガニクスレストラン 料理長 本多勝彦

## ◆スケジュール：

五月二十五日(月)、六月十五日(月)、七月十三日(月)、  
八月一〇日(月)、九月二十八日(月)、十月二十六日(月) の計六回

## ◆タイムスケジュール：

- 一〇:〇〇～一〇:三〇 (3F教室) 本日の学びのテーマ 講師：由井&本多
- 一〇:三〇～一一:〇〇 (1Fレストラン) クッキング実習 講師：由井&本多
- 一一:〇〇～一一:三〇 (1Fレストラン) 試食&昼食 (豊受御膳付き)
- 一三:〇〇～一四:〇〇 (3F教室) 自然生活セミナー  
「ホメオパシー的栄養」 講師：由井

## ◆受講費用：

6回コース受講料 三六〇〇〇円 (税込)

※単発受講はお受けいたしておりません。お支払いは初回受講時に一括でのお支払いとなります。(分割でのお支払いはお受け致しておりませんので、ご了承お願いいたします。) 定員となり次第、次回のご案内とさせていただきます。

## ★とらのこ会員・とようけ会員5%ポイント特典付

(C H h o m オンラインショップ & C H h o m 各店頭で使用いただけます。)

## 【以下、注意事項をご確認ください】

・日程 学ぶ内容については、変更になる場合がございますのであらかじめご了承ください。予約制となっておりますので、必ずご予約をお願いします。カメラ、ビデオによる撮影、録音機器、PCなどによる録音は遠慮いただいております。お子様連れでの参加はできません。定員に満たない場合は中止となる場合がございます。単発での受講はできませんのでご了承ください。どうしてもやむをえない欠席の場合には、録画での補習を行います。実際の実技はございません。映像によるものですので実講義で行う体験は出来かねますことをご承知願います。また、欠席の授業の返金は行っておりません。DVD録画での補習の場合、別途補講料として一〇〇〇円(税込)がかかります。ご予約をお願いたします。



## ◆豊受オーガニクス料理教室受講内容

◆学びの概要・安心・安全な豊受自然農園の野菜とハーブ等の素材を使い、家庭でできるおいしい料理を学びます。そして、食と農業の大切さを  
知って、自然とともに生きる生き方、ホメオパシー的自然生活を学び、心と体の健康を取り戻す生き生きとしたオーガニクスライフを学んでいき  
ます。

五月二十五日

第一回：おいしいだしをとる&おいしい生野菜を食べる 【基本】

おいしくする野菜の取り扱い方。

豊受春の花サラダ&豊受オーガニクスドレッシングをつくらう。

豊受味噌汁の作り方

六月十五日

第二回：おいしい合わせ酢を作る。【野菜をおいしく食べる和え物】

にんじんとたまねぎの酢の物。青菜のおひたしと青菜のごまあえ

人参と人参葉の白和えをつくらう。

七月十三日

第三回：豊受野菜をおいしく食べる 【煮物】

大根、人参、椎茸、牛蒡、生姜を煮る。

八月十日

第四回：豊受野菜をおいしく食べる 【てんぷら&味噌だれ】

豊受野菜のてんぷら&天つゆのつくりかた

味噌だれ

九月二十八日

第五回：豊受野菜をおいしく食べる 【炒める・焼く】&とうふ作り

摩り下ろしたジャガイモを使って野菜を炒めよう

とうふは豊受の大豆の豆乳から

和食ならではの出汁巻きたまご

十月二十六日

第六回：本多料理長今旬のお奨め料理！これが出来れば一人前！

料理長が進める豊受季節の一品料理の作り方

### ■二〇一五年五月開講

#### 「豊受オーガニクス料理教室」参加申込み書

お問い合わせ

TEL：03-5797-3252

お申し込み

FAX：03-5797-3253

お名前：

ご住所：

電話番号：

●個人情報、豊受自然農、CHom、とらのこ会、ホメオパシー出版から講演会等に関する情報のお知らせのみに使用いたします。

●CHom、豊受、とらのこ会、ホメオパシー出版からのメルマガを

希望する 希望しない

●今後ダイレクトメール(DM)を 希望する 希望しない