

2022年度 陰陽調和 養生家庭料理教室

秋冬期日程表(10月~3月):関西版 2022/11/10

大阪教室 ※入会金3,000円・年会費2,000円 <特典>重ね煮いろは教室を受講されると入会金無料

	受講料	分割・備考	曜日	時間	回数	10月	11月	12月	1月	2月	3月
初級科 養生コース	49,000円	①28,000円 ②21,000円	木	10:00~13:00	8回	13・27	10・24	8	12	16	9
			土	14:00~17:00	8回	15・29	12・26	10	14	18	11
初級科 健康コース	49,000円	①28,000円 ②21,000円	金	10:00~13:00	8回	14・28	11・25	9	13	17	10
			土	10:00~13:00	8回	15・29	12・26	10	14	18	11
中級科	82,000円	①45,000円 ②37,000円	土	10:00~15:00	年6回		19		21		4
			月	10:00~15:00			21		23		6
上級科	103,000円	①58,000円 ②45,000円	木	10:00~13:00	年12回	20	17	1	19	9	16
重ね煮いろは教室	5,500円	どの回も全て 同じ内容です	水	10:00~13:00	単発	5	9			1	22
お魚のさばき方講座	一般6,000円 会員5,500円	お魚代別	金	11:00~14:00	単発	7	4		20	10	31
おやつ講座	一般6,000円 会員5,000円		水	11:00~14:00	単発				25		
親子で手作り 体験講座	6,000円 (子供1人無料)	子供2人より 1000円/1人	水・金	10:00~12:00	単発				6蒟蒻		29豆腐
白神酵母で作る 包子講座	一般6,000円 会員5,500円		金	11:00~14:00	単発					3	
千里教室	単発9,000円 5枚40,000円		火	10:30~13:30	単発		15				14
			水	10:30~13:30			16			15	
師範研修会	6,500円	師範のみ 受講可	火	10:00~13:30	年2回					7	
				14:00~17:30					7		

マンションやビジネス街や店舗を通り抜けて江坂駅から西に徒歩10分。

白い2階建ての建物で、ピンク色の(有)いんやん倶楽部という看板が目印です。いんやん倶楽部本社でもあり、製品やお惣菜を作っている工場を併設、自社製品、おすすめ商品のご購入も可能です。

事前の予約にて1歳以上のお子様の託児のある講座もございます。

お気軽にお尋ねください。(1,000円/1回・土曜日の託児はやっておりません)

※車でお越しの方は近隣のパーキングをご利用ください。

開催場所：〒564-0053 吹田市江の木町 24-36

連絡先：TEL06-6389-4110/FAX 06-6389-4140



京都教室 ※入会金3,000円・年会費2,000円 <特典>重ね煮いろは教室を受講されると入会金無料

	受講料	分割	曜日	時間	回数	10月	11月	12月	1月	2月	3月
初級科 健康コース	49,000円	①28,000円 ②21,000円	火	10:30~13:30	8回コース	11・25	15	6	10・31	21	7
重ね煮いろは教室	5,500円		火・土	10:30~13:30	単発				24		4・14

京都教室は「哲学の道」から少し外れた静かな住宅街の中、京都スタッフの自宅で行っております。個人宅なので、先生との距離が近いのも魅力。2021年にリフォームして素敵な空間になりました！大阪教室との振替も可能。帰り道にちょっと寄り道したくなる環境です。開催場所：京都市左京区浄土寺の辺り。最寄りのバス停は「南田町」「浄土寺」「錦林車庫前」

※ 個人宅になりますので、受講料のお支払いが確認できた方に会場をお知らせ致します。当日連絡先：090-1142-4293(小田)

※ 初級科コースは通いたい回を選べるフリーチケットのご利用ができます(28,000円/4回)

※ 各講座定員に満たない場合教室の開催が中止となる場合がございます。※ コースでは分割払いもできます。

★全てのお問合せお申し込みは★

いんやん倶楽部料理教室
大阪府吹田市江の木町 24-36
TEL 06-6389-4110
FAX 06-6389-4140

☆最新の情報はHPでチェック！

<https://yinyanclub.com/>

いんやん倶楽

検索



☆教室の様子などFB・Instagram 随時更新中

大阪・京都教室の1日で学べる講座（初めてのかたも大歓迎！）

重ね煮いろは教室 大阪・京都 まずは重ね煮を知りたい方に！

重ね煮って何？どんな料理か知りたい人におすすめ。すぐにお家で実践できるメニューです。

出汁を使わず、野菜だけで作るお味噌汁や、調味料は醤油だけで作る切干大根煮の美味しさを是非とも体験してみてください。

受講後はコースに入ると入会金が無料になる特典つき♪

旬のお魚さばきかた講座 大阪 ※当日別途お魚代をいただきます。

身近なお店では味わえない、鱗のついている鰯や、明石の海で揉まれ、身がしまった鯛などの新鮮な旬の魚を、1人ずつしっかりとさばいて、調理をしていきます。水産庁長官任命資格「お魚かたりべ」の森貴子講師のトークも面白く、魚の生態なども学べちゃう楽しい講座です。男性にも人気の講座です。 ※魚種は天候等により変更することがあります。

1/20【平目・赤貝】平目と赤貝のお造り、平目のかぶら蒸し、骨せんべい、みそけんちん汁、水菜と油揚げのごはん

2/10【ノドグロ】炙りノドグロのお造り、ノドグロの煮付け、新わかめと長芋のごま油和え、炒り黒豆のおこわ風、野菜のかきたま汁

3/31【細魚・牡蠣】細魚の手毬寿し、牡蠣と甘酢タルタル、牡蠣と蕪の白みそ仕立て、春菊と菊花豆腐の葛あん汁

白神こだま酵母で作る包子(パオズ)講座

白神こだま酵母で生地づくり！重ね煮で作る餡は重ねてから蓋をして火にかけるので、余裕ができ、同時に他の調理も行っていきます。パンと具材全体が調和した、身体にやさしいのにちゃんとおいしい包子と一緒に重ね煮で作る料理をお楽しみください。

予定メニュー：重ね煮餡の包子、プチパン、冬野菜の重ね煮中華風スープ、さつま芋と豆の豆花(トウワ)

身体を育むおやつ講座 大阪

おやつには本来、三度の食事の補食という役割があります。今の時代には幼児から大人まで毎日のように甘い飲み物やお菓子類を気軽に食べています。おやつも身体をつくる大切な食事。そんな家庭で気軽に作れておいしいおやつ(補食)を提案します。

今回は冬の素材を使ったレシピをご紹介します。※小麦・乳製品・卵・白砂糖を使わないメニューです。

予定メニュー：人参ケーキ、れんこん団子、ごぼうのかりんとう

親子で手作り体験講座 大阪

冬休み・春休みに日本の伝統食、こんにゃくや豆腐を手作り体験してみませんか？親子はもちろん、大人だけでも参加していただけます。お昼ごはんに、重ね煮で作るスープとごはん付！出来上がったものはお持ち帰りいただけます♪

大人に子供1人は無料、2人目は1000円で一緒に受講いただけます。大人だけの場合は1000円引かせていただきます。

梅崎和子のプライベートキッチンでゆったりと学ぶ at 古民家 大阪千里

160年前の古民家を移築、再生した梅崎講師の自宅（豊中市新千里西町）で、ゆったりと楽しめるサロンを開いております。日常の食卓からおもてなしまで、忙しい日々を忘れてゆったりと過ごしませんか。料理は毎回、梅崎の最旬の創作レシピを皆さんと一緒に作っていきます。重ね煮をしっかり学びたいわけではないけど、楽しみたい重ね煮初心者の方も大歓迎です。

※緊急事態宣言が出た場合の対応について→ 教室は宣言中も休まず開催します。オンラインに振替することもできます。お持ち帰りを希望する場合は、容器をお持ちください。

※コース、フリーチケット受講の方は、年会費(入会月を含めて1年間有効)を納めていただきます。

※振込情報 <ゆうちょ銀行の場合> 口座番号 00930-5-321172 加入者名 有限会社いんやん倶楽部

<他銀行からの場合> 銀行名ゆうちょ銀行 支店名〇九九(ゼロキュウキュウ)店

当座番号 0321172 加入者名 有限会社いんやん倶楽部