

2023 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 2023/7/13

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 健康コース	49,000円	①28,000円 ②21,000円	木	10:00～13:00	8回	12・26	9・30		11・25	15	14
			土	14:00～17:00	8回	14・28	11	2	13・27	17	16
初級科 養生コース	49,000円	①28,000円 ②21,000円	金	10:00～13:00	8回	13・27	10	1	12・26	16	15
			土	10:00～13:00	8回	14・28	11	2	13・27	17	16
中級科	82,000円	①45,000円 ②37,000円	金	10:00～15:00	年6回		17		19		8
上級科	103,000円	①58,000円 ②45,000円	土	10:00～15:00	年6回		18		20		9
			月				20		22		11
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	4	8				
重ね煮体験会	4,000円		水	11:00～13:00	単発				24	14	13
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	20	24	8		2	29
おせち講座	一般8,000円 会員7,000円		水	11:00～14:00	単発			6			
発酵食講座	一般7,000円 会員6,000円		水	10:30～12:30	単発				17	21	
クリスマスにも! 身体を育むおやつ講座	一般7,000円 会員6,000円		火	11:00～14:00	単発			12			
千里教室	単発9,000円 5枚40,000円		火	10:30～13:30	単発		14				5
			水	10:30～13:30			15			6	
師範研修会	6,500円	師範のみ 受講可	火	10:00～13:30	年2回		21				
				14:00～17:30			21				

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

	受講料	分割	曜日	時間	回数	10月	11月	12月	1月	2月	3月
重ね煮体験会	4,000円		水・土	11:00～13:00		18	4	16	24	7	

京都教室は「哲学の道」から少し離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

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♪

重ね煮体験会 大阪・京都

重ね煮って聞いたことある。本やネットで見て作ったことがあるけど、こんな味で合っているの？など、重ね煮を知りたい人向けの体験会。料理はデモンストレーションで作るので、実際の作り方などを五感で感じて頂きながら気軽に参加いただけます。

最後は出来上がった料理を食べていただいて、陰陽調和の重ね煮を味わってください。

予定メニュー：ごはん、野菜スープ、メインになる主菜、おやつ

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。 ※魚種は天候等により変更することがあります。

10/20【アジ】鰯サンド、鰯のレモンガラス蒸し、鰯のつみれ揚げエスニック風、秋野菜のスープ

11/24【紅葉鯛】紅葉鯛の柚子ちらし寿司、紅葉鯛と洋梨のマリネ、紅葉鯛と根菜のあら煮、けんちん汁

12/8【サバ】鯖とグリルときのこパルミソース、鯖とりんごとセリのサラダ、鯖とカッテージチーズのバケット、豆と野菜のスープ

2/2【鰯・牡蠣】恵方巻、蒸し牡蠣のニラソースかけ、鰯の甘辛焼き、鰯団子の酒粕汁

3/29【細魚・ホタルイカ】細魚のお造り、ホタルイカと金柑のお寿司お刺身仕立て、ホタルイカと新わかめの酢味噌和え、あさりと菜の花のクリームチャウダー

卵・乳製品・白砂糖を使わずに作る！おせち講座 大阪

今季よりリニューアル！簡単で作りやすい、いんやん流の身体に優しいおせちを今年は作ってみませんか？

野菜や果物の自然な甘みを活かした、子供からお年寄りまで家族みんなでいただけるおせちです。

メニュー：砂糖を使わない【りんごきんとん】、重ね煮で作る【煮しめ】、卵を使わない松風焼きなどなど全6品

クリスマスにも！身体を育むおやつ講座 大阪

野菜や果物の優しい味わいを活かした、補食としても役立つおやつを作りに来ませんか？アレルギーのお子さんなどもクリスマスに家族みんなと一緒に楽しめるおやつを作ります。 ※小麦・乳製品・卵・白砂糖を使わないメニューです。

手作り発酵食講座

1年間を通してその季節に沿った発酵食品をお伝えしていきます。作ったものはお持ち帰りして自宅で楽しめます。

1/17【キムチ作り】白菜を使った本格的なキムチ作り（白菜1.5kg分）。キムチを使ったチゲ鍋をいただきます。

2/21【味噌作り】大豆と米麹を使った米味噌作り（約1.5kg分）。野菜たっぷり重ね煮味噌汁とごはん付き。

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ご提供。

※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（ゼロキウキウ）店

当座番号 0321172 加入者名 有限会社いんやん倶楽部