

2023 年度 陰陽調和 養生家庭料理教室

春夏期日程表(4月~9月):関西版 2023/1/19

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	4月	5月	6月	7月	8月	9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	20	11・25	8・22	13	3	14
			土	14:00~17:00	8回	22	13・27	10・24	15	5	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	21	12・26	9・23	14	4	15
			土	10:00~13:00	8回	22	13・27	10・24	15	5	16
中級科	82,000円	①45,000円 ②37,000円	金	10:00~15:00	年6回		19		7		8
上級科	103,000円	①58,000円 ②45,000円	土	10:00~15:00	年6回		20		8		9
			月	10:00~15:00			22		10		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	12	17		19		13
			土	10:00~13:00	単発	8					
お魚のさばき方講座	一般6,000円 会員5,500円	お魚代別	火・金	11:00~14:00	単発	14	30	30	21	18	29
発酵食講座	一般7,000円 会員6,000円		水	13:30~15:00	単発		24		26		27
おやつ講座	一般6,000円 会員5,000円		水	11:00~14:00	単発			28			
乾物の扱い方講座	一般6,000円 会員5,000円		水	10:00~13:00	単発	26					
夏休み親子講座	6,000円 (親子料金)	子供2人より 1000円/1人	金	10:00~12:00	単発				28		
千里教室	単発9,000円 5枚40,000円		火	10:30~13:30	単発		30		18		19
			水	10:30~13:30			31		19		20
師範研修会	6,500円	師範のみ 受講可	木	10:00~13:30	年2回			1			
				14:00~17:30				1			

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	4月	5月	6月	7月	8月	9月
初級科 養生コース	49,000円	①28,000円 ②21,000円	火	10:30~13:30	8回	18	16	6・20	11	1・22	5
重ね煮いろは教室	5,500円		火	10:30~13:30	単発					29	12

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/>

いんやん倶楽部

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（初めてのカタも大歓迎！）

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♪

乾物を使った重ね煮講座

保存ができて、常備しやすい豆や海藻などの乾物。皆さん上手に活用されていますか？乾物は扱えるようになるととっても便利！
備蓄としても有能な食材です。そんな乾物の扱い方と実際に乾物を使った重ね煮レシピを一緒に作っていきましょう。

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新鮮な旬の魚を、捌くところから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。男性も歓迎！ ※魚種は天候等により変更することがあります。

4/14【桜鯛】桜鯛と春野菜のグリル、桜鯛といちごのカルパッチョ、桜鯛ごはん、桜鯛のあらポトフ

5/30【メバル・栄螺】メバルのソテー豆鼓ソース、栄螺のお造り、栄螺の肝炒め、若竹みそ汁

6/30【メイトカレイ・ばい貝】メイトカレイの姿造り、メイトカレイの手毬寿し、ばい貝の煮付け、冷やし梅素麺

7/21【タコ】タコのトマトと香味野菜の冷やし中華、タコの唐揚げ、タコの中華風カルパッチョ、豆腐とみょうがの味噌汁

8/18【穴子】穴子の刺身、穴子とれんこんの天ぷら、冬瓜の葛汁

9/29【太刀魚】太刀魚の炙り棒寿司、太刀魚の三つ編み焼き、おろし甘酢揚げ、いも汁

手作り発酵食講座

奈良県で発酵食を幅広くお伝えし、認定教室も行っている竹村亨子講師の講座。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。今年から大阪教室で復活！その場で作ったものをお持ち帰りいただきます。

5/24【ぬか漬け】講師特製のぬか床を入れて、一人ずつぬか床作り！簡単な浅漬けもご紹介。

7/26【麴作り】米麴の作り方をレクチャー。米麴を実際に使った調味料を作ってお持ち帰りいただきます。

9/27【白味噌】味噌作りはみんなで作るととっても楽しい！お持ち帰りいただく白味噌はお正月には使ってください。

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。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。今回は夏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。

夏休み親子で手作り体験講座 大阪

親子で一緒に参加いただける講座です！今回は夏休みの自由研究にもおすすめの天草からとろてん作り！

お昼ごはんに、重ね煮で作るスープとごはん付！大人だけでもご参加いただけます（大人1人での参加は1000円引き）

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。

※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