



# 2021 年度 陰陽調和 養生家庭料理教室

春夏期日程表(4月～9月):オンライン版

## オンライン講座

※入会金3,000円・年会費2,000円 <特典>入門講座を受講されると入会金・年会費無料

2021/1/18

	受講料	分割	曜日	時間		4月	5月	6月	7月	8月	9月
健康コース	41,000円	①24,000円 ②17,000円	月	10:00～11:30	8回 コース	26	17	7・21	5・26	23	27
養生コース	41,000円	①24,000円 ②17,000円	月	13:00～14:30	8回 コース	26	17	7・21	5・26	23	27
入門講座	5,000円		火	20:00～21:30	単発	20		22			28
			水	10:00～11:30	単発	21	19	23	14	25	29
重ね煮 アレンジ講座	一般4,500円 会員4,000円	材料付 (送料込)	木	13:00～15:00	単発				8		9
発酵食講座	一般5,500円 会員4,500円	材料付 (送料別)	水	13:30～15:00	単発		26		28		29
梅崎和子の 季節の養生講座	一般5,500円 会員4,500円	手当商品付 (送料込)	月	13:30～15:00	単発			28		30	
離乳食講座	一般5,500円 会員4,500円	お惣菜付 (送料別)	水	10:00～11:30	初・中期	28		30		18	
					後・完了		26		21		15
親子DEクッキング	4,000円	材料付 (送料込)	木	10:30～12:00	単発				29		
師範研修会	5,000円		水	10:30～13:00	年2回			16			

※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。

※特別講座を追加で行う場合はその都度ご案内いたします。※コースでは分割払いもできます。

## ●オンライン講座の流れ●

講座によってスタイルは色々ですが(各講座説明をご確認ください)、zoomを使って遠方でも受講できる講座となります  
※初級科コースにつきましては、別紙「初級科オンラインコースとは？」をご覧ください

お申し込み・入金完了の確認後、各講座のご案内

↓

zoomでのオンラインが不安な方は、ご相談いただきましたら別日でテスト通信を行います

↓

材料付の講座は講座日までに荷物が届くようにお送りします(申込がギリギリの場合は先にデータにてレジュメお送りいたします)別撮り調理動画がある場合は講座日までに動画をお送りしますので、予習ができる方はご覧ください

↓

前日までに zoom 番号をお知らせ

↓

当日は10分前より入室できます ※当日に参加出来ない場合は、後日録画受講ができます

↓

講座の録画をお送りするので復習・再確認ができます。(視聴期限はお送りしてから2週間)

LINE やメールなどで随時、質問・疑問にお答えします。

登録はこちらから👉

※LINE に登録していただくとオンライン授業のやり取りがスムーズになります。

最新の教室情報や、LINE での先取り情報なども!



※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

★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♪

# 1日で学べるオンライン講座 (初めてのカタも大歓迎！)

## 重ね煮の基本 入門講座 重ね煮をとりあえず知りたい方に！まずはこちらから！

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お家で体験してみてください。受講後は入会金と年会費(1年分)が無料になる特典つき♪働いている人も参加しやすい夜の部有！当日受講が難しい方は、録画での受講も可能です！(いつでも受付中)

## 重ね煮 作り置きアレンジ講座 材料付(送料込)

料理は毎日のことだから、ときには上手に手抜きしたい！そんな時こそ重ね煮で作り置きがおすすめです。

たくさん作って、色々なアレンジもご紹介！ご自宅でも材料を準備いただきましたら、リアルタイムで一緒に作ってその日のおかずの出来上がり！視聴だけでも歓迎です。こだわりの乾物などをお送りします。

夏の部 7/8(木) 秋の部 9/9(木)

## 手作り発酵食講座 材料付(送料別)

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。オンライン講座では材料をお送りするので、講座の後にご自宅ですぐに作っていただけます！



ぬか漬け 5/26(水) 講師特製のぬか床と無農薬の糠を送るので簡単に自家製ぬか床が作れます！

麴作り 7/28(水) 麴菌と出来上がった麴をお送りします。自家製麴を作ってみましょう！

白味噌 9/29(水) 初めての開催！白味噌作りに必要な材料をお送りします。

## 梅崎和子の季節の養生講座 手当製品付(送料込)

単発で参加できる、いんやん倶楽部主宰の梅崎和子の講座。長年お伝えしてきている、食から季節に沿った身体作りや過ごし方のコツなどをお伝えします。身体を労る季節の料理と家庭で出来るお手当法を生中継で行っていきます。各回、レジュメと共にいんやん倶楽部のれんこん本葛あめや梅醤エキスなどの手当製品をお送りいたします。

夏の養生 6/28(月) 簡単夏ちらし寿司、夏野菜の重ね煮みそ汁、梅醤和え、梅醤番茶

秋の養生 8/30(月) 炒り大豆ごはん、鶏と冬瓜のスープ、小豆南瓜の塩ぜんざい、蓮根葛湯

## 赤ちゃんと家族みんながおいしい離乳食講座 お惣菜付(送料別)

重ね煮で作ったら、赤ちゃんも同じ料理を取り分けて手を少し加えてあげるだけ。

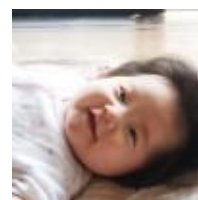
特別な料理を作る必要なんてありません。オンラインならお家から気軽にご参加いただけます。

録画もお送りしますので、後からお子様がお寝している間に再確認もできます。

いんやん倶楽部で作っているお惣菜(離乳食とは違います)でちょっと息抜きしてください。

初期・中期編 4/28(水) 6/30(水) 8/18(水)

後期・完了期編 5/26(水) 7/21(水) 9/15(水)



## 夏休み企画！親子DEクッキング講座 材料付(送料込)

お子さんと一緒に重ね煮料理を作ってみませんか？ご準備できそうな方は生中継と一緒に料理を作っていきます！視聴のみや大人だけの参加も歓迎です。カレー粉と米粉はレジュメと一緒に事前にお送りいたします。

メニュー：重ね煮で簡単チキンカレー、七分づき米ごはん、米粉で石垣もち

※小麦粉・卵・乳製品を使わないメニューとなります。