

！！受講生募集！！

三鷹市生涯学習センター 0422-49-2521

1月・2月・3月開講

季節を感じる旬のレシピ



一つ一つの食材には、一番美味しい旬の時期があります。その旬を肌で感じ、シンプルでおいしい料理を楽しみませんか？料理のジャンルは和、洋、中、お菓子を幅広いレシピのバリエーションの中からご紹介します。

★開 講 日

1 / 3 1、2 / 2 8、3 / 2 8

（水曜日）※各回申込制です！

★開講時間

1 1 : 0 0 ~ 1 3 : 3 0



講師：岩本 ゆき子
（料理評論家）

★講座カリキュラム★

回	日 程	内 容
1	1月31日（水）	「冬のあったかイタリアン」 スパゲッティ・ヴォンゴレ・ナポリ風、鶏とレンズ豆の赤ワイン煮、パンナコッタ
2	2月28日（水）	「春の和食」 牛肉とゴボウの混ぜ寿司、鶏の甘酒焼き、小松菜とひじきのクリーム白和え、電子レンジで作る！イチゴ大福
3	3月28日（水）	「私の家呑みレシピ」 手羽先の唐揚げ～名古屋風～、菜の花と鶏、豆もやしのナムル、天むすおにぎり、ストロベリージェラート（ご試食のみ）

【講師プロフィール】 岩本 ゆき子 (いわもと ゆきこ)

料理研究家・家庭料理コンサルタント ヘルスケアアドバイザー、イタリア司厨士協会会員、読売・日本テレビ文化センター恵比寿講師、野菜ソムリエ（ジュニア）、イタリア調理師連盟ラツィオ州協会日本支部（Federacuochi Club Giappone）評議委員、ラジオ日本番組審議委員。大妻女子大学短期大学部家政科卒業後、都内大手料理教室に専任講師として約12年勤務。その後フリー料理研究家として企業の社員教育や、メニュー開発、料理撮影、各種料理講習会の仕事に携わる。2005年春より横浜・大倉山にて季節を感じる料理教室、クアトロ・スタジオ二を主宰する。

※都合により講師は変更になる場合があります。

【受講対象者】 16歳以上の方

【定 員】 12名（申込み多数の場合は抽選。三鷹市民（在勤・在学を含む）優先。）

【受 講 料】 1回につき3,000円※食材費込み。各回申込制です。

【会 場】 元気創造プラザ4階 生涯学習センター・料理実習室

【持 ち 物】 エプロン、三角巾など

申し込み方法

生涯学習センターへ直接お越しいただくか、電話（0422-49-2521）または講座申込システム（<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>）でお申し込みください。

【申込締切】 ※いずれも2017年12月18日（月）より受付を開始します。

1月開講：2018年1月19日（金）、2月開講：1月31日（水）、3月開講：2月28日（水）

【結果通知】

1月開講：2018年1月23日（火）、2月開講：2月2日（金）、3月開講：3月2日（金）

* 窓口・電話でお申込の場合は当選者のみに通知します。システムでお申込の方はシステムで確認ください。

【受講料の支払】 結果通知が届いた日から開講日の2日前までに窓口で現金にてお支払ください。

* つり銭の無いようにお持ちください。事前のお支払が難しい場合には、生涯学習センターまでご連絡ください。



◆路線バス（小田急バス・京王バス）
三鷹駅・吉祥寺駅・調布駅・武蔵境駅・仙川駅からバス停「三鷹市役所前」または、「三鷹農協前」下車徒歩5分

◆みたかシティバス
北野ルート、三鷹台・飛行場ルート、新川・中原ルートで、バス停「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ（市役所東）」下車すぐ

<申込み・問い合わせ先>

公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団 三鷹市生涯学習センター

<http://mitaka-sportsandculture.or.jp/>

〒181-0004 三鷹市新川6-37-1 元気創造プラザ4階 TEL：0422-49-2521