



ベトナムのお料理教室

2021年11月開講

秋冬コース

シェフに習う

～有名店のシェフや料理長に習うコース～

月1回(全6回)半年コース

アルポンテ・原シェフに習う 人気のイタリアン 銀座

教室 【銀座】第1水曜 午前(11/3開講)

【銀座】第1日曜 午前(11/7開講)

会費 38,280円(税抜34,800円)



写真はイメージです

リストランテ・アルポンテ
オーナーシェフ

原 宏治



北イタリアの季節の定番料理を、プロの手ほどきで基礎から習ってみませんか?豊富な知識と確かな技術を持つ原シェフのわかりやすい教え方で、初めての方も安心して習えます。イタリアの食文化や食材の楽しいお話も満載。

11月	まずは北イタリアの定番料理から リグーリア州 ・リグーリア風ミックスサラダ ・トロフィエ/パスタ ・ズッキーニと小エビのトマトソース ・鶏むね肉の詰め物	1月	「ミラノ風」はロンバルディア州の料理 ・カタツムリ型パスタ ・じゃがいもとチーズのソース ・ミラノ風仔牛も肉のカツレツ ・余ったパネトーネのフレンチトースト	3月	美食の州 エミリア・ロマーニャ州 ・リコッタチーズの薄いパンケーキ ・生ハムとサラミ ・さやいんげんのサラダ ・じゃがいもボールのスープ
12月	トリノの王様のクリスマス ・バーニャカウダとグリッシーニ ・ポルチーニ茸のリゾット ・ボネ チョコレートのプディング	2月	ポレンタ好きのヴェネチア料理 ・モッツアレラチーズをはさんだポレンタの「カロツア」 ・グリーンピースのスープリゾット ・イワシのパン粉焼き	4月	アルポンテのスペシャリテ ・ホワイトアスパラと目玉焼き パルサミコ酢ソース ・िकासミを練り込んだスパゲティーニ ・鱈のリヴォルノ風 ・リコッタとアマレットビスケットのプディーノ

手作りは楽しい 飲茶の会 銀座 吉祥寺

教室 【銀座】第2水曜 午前(11/10開講)

【銀座】第3火曜 夜(11/16開講)

【吉祥寺】第3木曜 午前(11/18開講)

会費 33,000円(税抜30,000円)



写真はイメージです

ハイアットリージェンシー東京
元総料理長

山岡 洋



吉祥寺

いわえん
頤和園
点心師

知井 康宜



人気の飲茶が習えます。皮から手作りする点心のおいしさは格別。出来立てをおいしい中国茶と一緒にどうぞ!

11月	【点 心】・肉まん、あんまん ・杏仁曲奇餅(アーモンドクッキー) 【中国茶】 緑牡丹	1月	【点 心】・揚げワンタン、焼きワンタン ・タピオカ入り焼きプリン 【中国茶】 白牡丹	3月	【点 心】・五香春巻 ・カスタードあん入りココナッツ団子 【中国茶】 東方美人
12月	【点 心】・水餃子 ・スイートポテトパイ 【中国茶】 奶香烏龍	2月	【点 心】・海の幸入りおこげ ・桃まんじゅう 【中国茶】 祁門紅茶	4月	【点 心】・西米鶏肉団子 ・マンゴープリン 【中国茶】 茉莉花茶

新メニュー 一楽・食・健・美-くろもりの中国料理 銀座

教室 【銀座】第4月曜 午前・午後(11/22開講)

実習時間は午前10:00~12:00、午後14:00~16:00です

会費 38,280円(税抜 34,800円) ※12月分は12/20(月)に変更になります



過去の実習料理から

KUROMORI
オーナーシェフ

黒森 洋司



仙台の名店「KUROMORI」。多くの食通をうならせる黒森シェフが、家庭で手軽に出来るプロのコツで、いつもの食材を「これぞ中華!」という至極の一品に仕上げます。

11月	・叉焼(チャーシュー) ・八宝菜 ・焼きりんごのマラーカオ	1月	・肉団子と根菜の蒸しスープ ・肉団子の黒酢あんかけ	3月	・油淋鶏 ・肉ワンタンの香りねぎソース
12月	・XO 醤 ・XO 醤炒飯 ・ココナッツ団子	2月	・えびとブロッコリーの塩炒め ・貴妃鶏(きひち)	4月	・担々麵

北山彩子先生に習う やさしい薬膳 銀座 横浜

教室 【横浜】第2金曜 午前(11/12開講)

【銀座】第4土曜 午前(11/27開講)

会費 34,980円(税抜31,800円) ※第2金曜の2月分は2/25(金)に変更になります



1月実習料理

薬膳料理教室
「FOOD and LIFE」代表

北山 彩子



薬膳ならではの体と心にやさしく美味しくできる調理のコツや、薬膳の基本が、はじめての方でもわかりやすく習えます。毎月テーマに沿った薬膳茶もつきます♪

★毎月テーマに沿った薬膳のお話があります

11月	冬の薬膳 ・ほうれん草の薬膳カレー ・冬野菜のマリネ ・焼きりんご ・[薬膳茶] 杜仲&クローブ	1月	血の薬膳 ・ヘルシー雑穀パエリア ・人参とピーマンの炒め物 ・ナッツジュース ・[薬膳茶] ルイボス&さんざし&ナツメ	3月	水の薬膳 ・デトックス根菜汁 ・薬膳豆苗スープ ・豆腐とザーサイとの和え物 ・[薬膳茶] 紅茶&小豆
12月	気の薬膳 ・大根と塩豚の煮込み ・温野菜パワーサラダ ・豆花風薬膳スイーツ ・[薬膳茶] 紅茶&ナツメ	2月	春の薬膳 ・薬膳味噌漬け焼き ・気めぐりサラダ ・きくらげのナムル ・[薬膳茶] ジャスミン&ローズ	4月	むくみ対策の薬膳 ・春野菜と魚のオープン焼き ・アボカドと卵のマスタード和え ・豆サラダ ・[薬膳茶] はと麦&とうもろこしのひげ&陳皮

季節を楽しむ 七草の会 銀座 吉祥寺

教室 【銀座】第2月曜 夜(11/8開講)
【銀座】第2火曜 午前・夜(11/9開講)
【吉祥寺】第2月曜 午前(11/8開講)

会費 34,980円(税抜31,800円)

ミシュランガイド1つ星の人気和食店「七草」。店主の前沢リカさんに、旬の野菜をちょっとおしゃれに、ますますおいしく食べる方法を習います。好評につき、吉祥寺教室でも開催します！



写真はイメージです

七草
店主
前沢 リカ



11月	・鯛とレモンの炊き込みごはん ・レンコン花椒きんぴら ・鶏団子と焼き舞茸のスープ	1月	・カリフラワーのフリット ・金柑と豚肉の味噌炒め ・冬野菜の粕汁	3月	・落とちりめんじゃこの炊き込みごはん ・新たまねぎ、菜の花、豚肉の辛味しょうゆ和え ・揚げじゃがいもの落の蓋和え
12月	・ドライマト、マッシュルーム、クレソンの混ぜごはん ・鶏のくわ焼き パルサミコ風味 ・りんごとラディッシュのサラダ	2月	・炒り大豆の炊き込みごはん ・根菜のドライカレー 半熟卵添え ・水菜とセロリのピーナツソースサラダ	4月	・春キャベツと桜えびの炊き込みごはん ・和風グラムチャウダー ・鶏肉とスナップエンドウ、バジルの春巻き

後藤紘一良の懐石料理 銀座

教室 【銀座】第1木曜 午後(11/4開講)・第3月曜 午後(11/15開講)

会費 41,580円(税抜37,800円) ※第3月曜の3月分は3/28(月)に変更になります



過去の実習料理から

りゅうらん あん
龍雲庵
後藤 紘一良



高級懐石「胡蝶」で長年料理長を務めた後藤先生から、盛り付け方や季節感のある食材の扱い方等、家庭でも役立つ懐石料理が習えます。

11月	年忘れの懐石 ・向附 ひらめの一塩 鱈子まぶし ・椀盛 小鯛のそば巻き蒸 ・焼物 海老芋ふくめ煮の揚げ物 他	1月	節分の懐石 ・向附 いわしのみぞれ酢和え ・椀盛 かにのすり流し ・八寸 伊勢海老姿盛り 他	3月	早春の正午茶事の懐石 その1 ・向附 さより昆布締め細造り 莫大海 ・椀盛 あいなめの葛叩き 若布 ・焼物 豆腐の木の芽田楽 他
12月	初釜の点心 松花堂縁高 ・口取 巻海老のゆり根寿司 ・焼物 鯛の塩焼き ・御飯 せり御飯 梅肉 他	2月	ひなまつりの点心 ・口取 うどの酢みそ和え 海老の揚げ物 ・吸物 蛤うしお汁 ・御飯 五目ちらし寿司 他	4月	早春の正午茶事の懐石 その2 ・炊合せ 筍 鯛の子 菜の花 木の芽 ・進着 白酢和え いか 青柳 胡瓜 ・八寸 生ハム サーモン砵巻き たららの芽 他

エッセンス

Essenceの薬膳中華 銀座 池袋

教室 【銀座】第3水曜 午前(11/10開講) ※
【池袋】第4土曜 午後(11/27開講)

会費 38,280円(税抜34,800円) ※第3水曜の11月分は11/10(水)に変更になります



1月実習内容

南青山Essence
オーナーシェフ

藪崎 友宏



『心と身体を癒す中国料理』を洗練された空間で楽しめる「南青山Essence」。食材の四季折々の持ち味を最大限に活かし、薬膳の理にそった人気のメニューの数々を家庭でも作りやすい方法で習えます。

11月	潤い美肌薬膳 ・ほたてと白きくらげのクリームソース ・きのこたっぷり汁なし担々麺	1月	からだボカボカ薬膳 ・ラム肉とカブのしゃぶしゃぶ風温サラダ ・タラの白子入り麻婆豆腐	3月	気力アップ薬膳 ・鶏肉としいたけと銀杏のナツメ蒸し ・海老とアボカドのふわとろ卵炒め
12月	ストレス解消薬膳 ・うずら肉と百合根のオイスターソース炒め ・カジキマグロとトマトフェネルソース	2月	デトックス薬膳 ・しじみと山菜の春巻き ・猪肉と金針菜のピリ辛春雨煮込み	4月	血液サラサラ薬膳 ・牛肉とたまねぎとクレソンのサフラン炒め ・ほたるいかと菜の花のリゾット風チャーハン

フランス家庭料理の会 銀座

教室 【銀座】第1水曜 午後・夜(11/3開講)
【銀座】第2水曜 午後(11/10開講)

会費 38,280円(税抜34,800円) ※第1水曜の1月分は1/19(水)に変更になります



過去の実習料理から

アムール
エグゼクティブシェフ

後藤 祐輔



2012年のオープンより7年連続でミシュランガイド1つ星を獲得したアムール・後藤シェフから、定番フレンチをセンスよく仕上げるコツを習います。

11月	・いちじくとブルーチーズのサラダ仕立て ・若鶏のフリカッセ バターライス添え	1月	・鶏もも肉とブルーのさっぱり赤ワイン煮込み ・テリーヌドショコラ	3月	・カジキマグロのポワレ ・オリーブとケッパーの軽イトマト煮込み ・苺のマリネとアーモンドのブランマンジェ
12月	・帆立とかぶの柚子マリネ クリスマスリース飾り ・白身魚のパイ包み焼き ・ブルブランソース	2月	・ポロねぎのポターージュ ・ポークスベアリブ パルサミコ風味	4月	・新玉ねぎのムース ・真鯛とあさりのナーージュ仕立て

- 11月～翌年4月までの半年コースです(月1回・全6回)。
- ベターホームが初めての方は入会金(税込3,300円)がかかります。
- 会費は半年(6回)分です。材料費・テキスト代込。お申込後に一括でお支払いいただけます。
- メニューは変更する可能性があります。
- 同年の同月に限り振り替え受講いただけますが、開催クラス数が限られているため、振り替えのお席がない場合があります。ご了承ください。
- 会食を避けたい方は料理を持ち帰ることもできますが、各自の責任においてお持ち帰り下さい。一部、持ち帰りできない料理がございます。持ち帰り後の料理について、ベターホームは責任を負いません。
- コース制受講特典の、教室受講チケットはご利用いただけません。

お申し込みは **TEL 03-3407-0471** 月～金/9:30～17:30

一般財団法人ベターホーム協会 〒150-8363 渋谷区渋谷2-20-12 渋谷日永ビル3・4階

実習時間	午前クラス	10:00～12:15
	午後クラス	14:00～16:15
	夜クラス(平日のみ)	18:30～20:45

※ 終了時間が延びることもあります。ご了承ください。

<http://www.betterhome.jp>
 ベターホーム

検索

コース詳細は
Webで!

