



インターティアラ・お料理サロンのご案内

【お問い合わせ・お申し込み先】

インターティアラ・お料理サロン(栄中日文化センター提携)
〒461-0005
名古屋市東区東桜1-3-22 ヴィアーレ・アルベルゴ10F
(受付時間:9:00~19:00 ※但し日曜日を除く)
TEL/FAX:052-253-6340/6344
E-Mail:intertiara-salon@outlook.jp



<講座スケジュール表>

※①は第1週目、②は第2週目、③は第3週目、④は第4週目 ※写真はイメージです

曜日	朝	昼	夜
月	食のスペシャリストをめざして (担当講師) 管理栄養士・フードコーディネーター 伊藤華づ枝 ①10:00~12:30 6か月分29,760円+税=32,141円 心と身体の健康料理を考えた食事の実習・最新のレシピ指導などについての講義・レストランでの食事会など、カリキュラムは多岐です。	パン作りが大好き♪〜ビギナーからスペシャリストまで〜 (担当講師) パンの芸術家 森美咲子 ③1:00~4:00 3か月分14,880円+税=16,070円 パンは粉などの配合や焼き方が正しくないと、おいしく焼きあがりません。このクラスはベテラン講師が基本的な配合などをしっかりと指導するので、誰にも真似ができない抜群において美しいパンが焼きあがるのです。併せて、簡単なお菓子も実	 インターティアラ・お料理サロン主幸
	ママのもてなしキッチン・午前クラス (担当講師) テーブルコーディネーター・料理研究家 伊藤華づ枝 ④10:00~12:15 6か月分29,760円+税=32,141円 おもてなし料理やテーブルセッティングを学ぶクラスです。料理実習だけでなく、6か月に1度はステキなレストランに食事に出かけます。	ママのもてなしキッチン・午後クラス (担当講師) テーブルコーディネーター・料理研究家 伊藤華づ枝 ④1:15~3:30 6か月分29,760円+税=32,141円	
火	手作り料理が一番!!! (担当講師) 料理研究家・管理栄養士 山本理江 ①③10:00~12:00 3か月分28,080円+税=30,326円 基本の出汁の取り方・魚のさばき方・食材が持つ栄養学を学ぶなど、料理を基礎から徹底的に学びたいという人に向けたクラスです。	華やかなママレシピ (担当講師) テーブルコーディネーター・料理研究家 伊藤華づ枝 ②1:15~3:30 6か月分29,760円+税=32,141円 料理の基本を習得し、華やかな盛り付けを学んでおしゃべりなおもてなしをめざすあなたに、おすすめの講座です。男性の受講も歓迎です。	もてなし料理とテーブルセッティング (担当講師) テーブルコーディネーター・料理研究家 伊藤華づ枝 ④6:45~9:00 1か月分(1回分)5,500円+税=5,940円 花やシャンデリアに囲まれた美しいサロンで、おしゃべり料理やテーブルセッティングを学びます。料理実演を見学後、ゆったりと食事を楽しんでいただきます(飲み物1杯付き)。
	男子厨房に入ろう・火曜クラス (担当講師) 医学博士・フードコーディネーター 伊藤綾香 ②10:00~12:00 6か月分28,800円+税=31,104円 ※3か月支払可 初めて台所に立つ男性を応援する基本講座です。手軽にできる家庭料理を中心に学びます。(受講生は男性に限る)	(新講座)旬の料理と手作り発酵食品 (担当講師) 発酵食品研究家 高橋淑子 ③1:15~3:30 3か月分14,880円+税=16,070円 秋から冬にかけては、みそ・キムチ・漬物・甘酒など、発酵食品作りがにびつたり季節です。最高においしい「みそ」や「漬け物」などを作り、季節の料理と共に味わいます。	 手作りみそ カフェごはん (伊藤華づ枝作)
	男の自慢料理 (担当講師) 料理研究家 中村美江子 ④10:00~12:00 6か月分28,800円+税=31,104円 ※3か月支払可 基本の調理技術を習得し、調味のポイントを押さえ、季節の食材を選び、自分の好みの味に仕上げあなたのお自慢料理を作りませんか。		
(新講座)めざせ! 料理研究家〜伊藤華づ枝の料理道場〜 (担当講師) 管理栄養士・料理研究家 伊藤華づ枝 初回集中講義①10:00~12:00 受講料・季節予約制 全10回分166,000円+税=179,280円 お料理好きのあなたを講師に育てたい...という希望を持って、この講座を設立しました。受講日は受講生の希望に合わせて決定する事前予約制。素敵なレストランでの食事会も、会費に含まれています。	(新講座)お家カフェのかんたんレシピ (担当講師) インターティアラ専任講師 ①1:15~3:30 3か月分14,880円+税=16,070円 家庭で作れる簡単レシピなのに、おしゃれでスパイスで香りが高く、幸せいっぱいになるレシピ。講師はカフェを経営しつつ、料理研究家としても活躍する40代の女性です。その輝き生き方も、きっと参考になるはず。	イタリアンマンマのオリーブオイルクッキング (担当講師) オリーブオイルソムリエ 篠田真理 ③6:30~8:30 3か月分13,320円+税=14,386円 ヘルシーなオリーブオイルを使った、簡単でおいしい&おうちで作れるイタリアンメニューを楽しみレッスンしましょう。	
家庭の幸せレシピ (担当講師) 管理栄養士・料理研究家 伊藤華づ枝 ②④10:00~12:00 3か月分27,300円+税=29,484円 おなじみの料理をより楽しく、おいしく仕上げましょう。「幸せ」をもたらすレシピを、提案指導します。ホームパーティーを開けるまでに...	(新講座)今こそ料理男子をめざす (担当講師) 料理研究家・栄養士 高山恵美 ③1:15~3:30 6か月分28,800円+税=31,104円 ※3か月支払可 キッチンの基礎知識・基本の調理技術を習得し、「男子力」をアップさせましょう。超高齢社会を心身共に健康に過ごすために、家族の力になるための意気込みを養いましょう。今こそ、男の底力を発揮するときです。	イタリアンマンマのオリーブオイルクッキング担当 篠田真理	
プロから学ぶ日本料理の極意 (担当講師) 愛知県日本料理技能士会理事 近澤昇 ④1:15~3:30 3か月分16,875円+税=18,225円 新鮮な旬の食材と磨かれた調理技術を用い、「もてなしの心」をもって供する会席料理は世界に誇る日本の素晴らしい食文化です。名料亭で修行を重ねた講師が、旬の食材を使った会席料理を指導します。		 イタリアンマンマのオリーブオイルクッキング担当 篠田真理	
水	男のエプロン一年生 (担当講師) 伊藤華づ枝と高橋淑子 ①③10:00~12:00 3か月分28,080円+税=30,326円 これから料理を始めたい、男性のための講座です。和洋中すべてのジャンルを基本からやさしく指導します。(受講生は男性に限る)	(新講座)アフタヌーンティーの英国菓子和紅茶 (担当講師) 紅茶専門店 権田ラティス・小瀬沢ラティス オーナー 奥村裕美子 ②1:15~3:00 3か月分14,880円+税=16,070円 質にこだわった紅茶と、伝統的な英国菓子を実習しましょう。毎回1品のお菓子作りは、気持ちもゆったり。英国婦人の気品漂うレッスンです。	 アフタヌーンティーの英国菓子和紅茶 講座イメージ写真
	基礎的家庭料理〜男のチャレンジクッキング〜 (担当講師) 料理研究家・管理栄養士 山本理江 ②④10:00~12:00 3か月分28,080円+税=30,326円 料理の才能は、むしろ男性の方にあるのかもしれない。家庭料理の基礎から学んでいきます。やさしく教えますので、初心者の方も気軽にチャレンジしてください。(受講生は男性に限る)	季節料理と保存食 (担当講師) 管理栄養士・料理研究家 伊藤華づ枝 ④1:15~3:00 3か月分14,880円+税=16,070円 季節の料理と保存食を実習します。おいしく楽しくワクワクします。	
木	料理の雑学博士をめざす (担当講師) 管理栄養士・料理研究家 伊藤華づ枝 ①10:00~12:00 6か月分25,740円+税=27,799円 意外と知らない料理用語や食の歴史、食にまつわる雑学は、人生をより楽しくするものです。料理の用語やいわれを楽しく学びます。軽食付き。6回のうち1回はテーブルマナー習得の食事会付き。	(新講座)めざせ! 料理研究家〜伊藤華づ枝の料理道場〜 (担当講師) 管理栄養士・料理研究家 伊藤華づ枝 初回集中講義①1:15~3:15 受講料・季節予約制 全10回分166,000円+税=179,280円 お料理好きのあなたを講師に育てたい...という希望を持って、この講座を設立しました。受講日は受講生の希望に合わせて決定する事前予約制。素敵なレストランでの食事会も、会費に含まれています。	かんたんフレンチ&イタリアン (担当講師) 料理研究家・bon repas主幸 谷藤律子 ④6:30~8:30 3か月分13,320円+税=14,386円 料理もワインも大切なのは楽しむこと。簡単でおしゃれな料理と一緒に、ワインの基礎を楽しく学びましょう。これであなたも、おもてなし上手♪
	男子厨房に入ろう・金曜クラス (担当講師) 医学博士・フードコーディネーター 伊藤綾香 ③10:00~12:00 6か月分28,800円+税=31,104円 ※3か月支払可 初めて台所に立つ男性を応援する基本講座です。手軽にできる家庭料理を中心に学びます。(受講生は男性に限る)	もてなし料理とテーブルセッティング (担当講師) 管理栄養士・料理研究家 伊藤華づ枝 ②12:30~2:30 1か月分(1回分)6,500円+税=7,020円 花やシャンデリアに囲まれた美しいサロンで、売れっ子料理研究家から直接伝授されるおしゃれな料理やテーブルセッティングは、あなたに夢と幸せを与えてくれるでしょう。	 黄ニラとエビの春巻き (伊藤華づ枝作)
金	 栗ときのこの炊きおこわ (伊藤華づ枝作)	(増設講座)予防医学としての食を学ぶ (担当講師) 医学博士・フードコーディネーター 伊藤綾香 ③1:15~3:30 3か月分14,880円+税=16,070円 食事によって健康が大きく左右される実態をわかりやすく講義します。内容に沿った食事を実際に作ってみましょう。予防医学としての正しい食事の在り方を見直すチャンスです。	中国料理のテーブルコーディネーター (伊藤華づ枝作)
	おいしいレシピ12か月・午前クラス (担当講師) 管理栄養士・料理研究家 伊藤華づ枝 ①10:00~12:00 3か月分13,650円+税=14,742円 家庭料理はいつでも手に入る食材で、作り方もできるだけシンプル。しかも、誰が食べてもおいしく素敵な盛りつけ、というのが理想です。誰もが学びたいおしゃれな家庭料理を、年間レシピで指導します。	おいしいレシピ12か月・午後クラス (担当講師) 医学博士・フードコーディネーター 伊藤綾香 ①1:15~3:15 3か月分13,650円+税=14,742円	
土	食育伝道師をめざして・午前クラス (担当講師) 管理栄養士・料理研究家 伊藤華づ枝 ②10:00~12:00 6か月分29,760円+税=32,141円 講義や料理実習を通して「食事の重要性」を学び、それを家族や回りの人に伝えてほしいとの願いをこめた講座です。調理の基礎から食文化・栄養学など、盛りだくさんの内容です。	食育伝道師をめざして・午後クラス (担当講師) 管理栄養士・料理研究家 伊藤華づ枝 ②1:15~3:15 6か月分29,760円+税=32,141円	
	宮本和秀のもてなしクッキング・午前クラス (担当講師) CBCテレビ3分クッキング講師 宮本和秀 ④10:00~12:00 3か月分14,880円+税=16,070円 テレビでおなじみの講師が、バラエティ豊かな献立に、お菓子なども取り入れて実習指導します。テレビの3分だけじゃ物足りないから、この際じっくり教えてもらいましょう。	宮本和秀のもてなし料理・午後クラス (担当講師) CBCテレビ3分クッキング講師 宮本和秀 ④1:15~3:15 3か月分14,880円+税=16,070円	