

# 男の料理

食事づくりは、生きるうえで男女問わず必須項目！

人生100年の時代。「自分の食事」で  
自らを鍛えよう！

お問い合わせ・お申込みは

公益社団法人  
ふくい・くらしの研究所  
TEL:0776-52-0626  
FAX:0776-52-0660

※定員15名、最低挙行4名

※講師…出倉 弘子氏(料理研究家) 他

※受講料(材料費含む)…1回につき 1,800円  
(特別企画は別途)

- ◇木曜コース…毎月1回木曜日 ハーツ学園 \*①
- ◇土曜コース…毎月1回土曜日 ハーツ羽水 \*②
- ◇特別企画

5月 山菜採り…野外

9月 手打ちそば、12月キムチ作り、2月みそ作り…ハーツ羽水

都合により会場が変更になる場合がございます



\*①福井市学園2丁目9番22号  
Tel 0776-22-0082



\*②福井市木田3丁目2802番地  
Tel 0776-34-8822

## 2024年度年間スケジュール(予定)

\*スケジュールやメニューは変更になる場合があります。あらかじめご了承ください

月	区分	日	時	場所	テーマ/メニュー (予定)
(4月)	木曜	4/18木	10:00~13:00	ハーツ学園	春の食卓 ~ 祝いの食卓
	土曜	4/20土		ハーツ羽水	
5月	特別1	5/11土	10:00~15:00		臼と杵で草餅作り、山菜採り 参加費4000円(会食代3000円)
6月	土曜	6/15土	10:00~13:00	ハーツ羽水	半夏生にちなんで(さば、たこ)
	木曜	6/20木		ハーツ学園	
7月	木曜	7/18木	10:00~13:00	ハーツ学園	レトロキッチン♪ 昔ながらのオムライス 失敗しないシュークリーム
	土曜	7/20土		ハーツ羽水	
8月	木曜	8/8木	10:00~13:00	ハーツ学園	酸味を科学する! 漬物・ジャム フォー(ベトナム風)
	土曜	8/10土		ハーツ羽水	
9月	土曜	9/14土	10:00~13:00	ハーツ学園 (会場注意)	餃子の会 (皮から作っても、市販の皮を使っても)
	木曜	9/19木	10:00~13:00	ハーツ学園	
10月	木曜	10/3木	10:00~13:00	ハーツ学園	収穫に感謝! 豆と米と芋で太りにくい料理
	土曜	10/5土		ハーツ羽水	
11月	土曜	11/16土	10:00~13:00	ハーツ学園	刺身 煮物 フライ 焼き物 蒸し物 なんでもござれいろいろ魚料理
	木曜	11/21木		ハーツ学園	
12月	木曜	12/19木	10:00~13:00	ハーツ学園	ローストビーフ 焼き豚 かたまり肉でご馳走気分 かぶらずしを作ろう(費用2000円+追加材料費)
	土曜	12/21土	10:00~13:00	ハーツ羽水	
	特別3	12/21土	13:00~15:30	ハーツ羽水	
1月 2025	木曜	1/16木	10:00~13:00	ハーツ学園	鍋料理の基本
	土曜	1/18土		ハーツ羽水	
2月 2025	土曜	2/15土	13:00~15:30	ハーツ羽水	自家焙煎珈琲と喫茶店の味 ナポリタン 手作りみそ 参加費2500円程度(麺の値段で変動)
	特別4	2/15土	10:00~13:00	ハーツ羽水	
	木曜	2/20木	10:00~13:00	ハーツ学園	
3月 2025	土曜	3/15土	10:00~13:00	ハーツ羽水	自家焙煎珈琲と喫茶店の味 ナポリタン 煮込み料理をマスター ロールキャベツ
	木曜	3/20木		ハーツ学園	
4月 2025	木曜	4/17木	10:00~13:00	ハーツ学園	春の食卓 ~ 祝い膳
	土曜	4/19土		ハーツ羽水	