

金曜日クラス

食にまつわる「よもやま話」を聞く～食事付きクラス～

2025年度春期コース
受講生募集中

2025年4月～2025年6月

料理の雑学博士講座より通算
◆第18期生 募集中◆

食は私たちの日々の生活から切り離せないものです
食にまつわる歴史・食文化・最新の身体栄養学などの様々な事柄を、
わかりやすく楽しく聞いて、食への見聞を広めましょう
毎回、豪華な昼食付きです

- * 第1週金曜・午前10時～12時（一部時間変更があります）
- * 受講料 3ヵ月分 18,846円＋税＝20,730円
（食事会の折の交通費は個人精算）
※6ヵ月分でお支払いいただくと割引となります
- 6ヵ月分 36,000円＋税＝39,600円
（食事会の折の交通費は個人精算）
- * 持ち物 エプロン・筆記用具・箸・お持ち帰り用の密閉容器や保冷剤

講師 伊藤華づ枝

- ・インターティアラ・お料理サロン校長
- ・料理の技と知識で心を動かす”20万人の食の教育者”
- ・食育伝道師・管理栄養士・料理研究家
- ・テーブルコーディネーター・調理師
- ・フードコーディネーター
- ・スイーツペンチャリスト
- ・介護食アドバイザー・幼児食アドバイザー
- ・中国茶アドバイザー・だしの探求家
- ・おこめマイスター



4月4日

半日ファスティング(16～18時間の断食)の

凄まじい健康効果と腸活を学ぶ

【腸活】を専門に提唱する【美容家】ヘイグ直美
さんによる特別講義です

<講義内容>

1. 【空腹こそ最強のクスリ】
2. 【空腹がもたらす究極の力】
3. 【空腹こそ健康への鍵】



スライドでの講義と簡単な実習→食事

※欠席・振替などの連絡は
必ずスタッフまで
直接又はお電話にてご連絡ください
TEL:052-253-6340/6344

【振替受講可能】 欠席される場合は、他のクラスに追加金なしで振替受講が可能です
(受講日の3日前までに欠席の連絡を頂いた場合のみ・2日前～当日の欠席は振替受講不可)
(ただし、「伊藤華づ枝の手料理を食べる会」クラス、「プロから学ぶ日本料理の極意」クラスは追加金が必要です)

5月30日

※5月2日はゴールデンウィークのため繰り下がります
香港飲茶を楽しむ

料理研究家 伊藤華づ枝はこれまで何度も香港で
飲茶を学んで参りました。名店、陸羽茶室・喜
麟楼・名都酒楼など最新の飲茶と、現地の食材店
での買い物などの様子や、名店の飲茶風景をスラ
イド(画像)付き講義でご紹介します。
現地の味の点心(飲茶)や煮込み料理など、最新の
レシピで楽しむ飲茶の食事もお期待ください。



スライドでの講義と
簡単な実習→食事

※献立内容や日程は変更する場合があります
※料理写真はイメージです

6月6日

それって食べても大丈夫？

私たちの周りには、たくさんの危険を含む物質
があります。食品に含まれる発がん物質・放射
性物質・健康食品の危険性・本当な注意すべき
食中毒の危険(アニサキス・カンピロバクター・
ノロウイルスなど)などが溢れかえっています。
私たちの命を育む正しい食品を選ぶための指針
をお伝えします。

スライドでの講義と
簡単な実習→食事



【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 名古屋市長区東桜1-3-22
ヴィアーレ・アルベルゴ10F
(受付時間・9:00～18:00 ※但し日曜日を除く)
TEL/FAX: 052-253-6340/6344
E-Mail: intertiara-salon@outlook.jp
URL: http://www.intertiara.com

