

# 杉本節子の 簡単おいしい おうちごはん

毎日料理が作りたい、体に良いものが食べたい…  
 そんな欲求はあるのに、仕事が忙しいから…、せっかく買った材料を使いきれずに腐らせてしまう…など様々な理由で毎日料理をする事をあきらめいませんか？  
 今回は忙しい日々を送る女性に向けて、気負わず、毎日続けられる…さらには、ちょっとしたおもてなしの場面でも活用できる料理のコツをお教えします。

## 全4回講座（1回のみ受講も可）

第1回 5月20日（金） 19:00～20:30 <b>おばんざいでおうちごはん その1～美味しく節約、時短レシピ～</b> 味付けの基本＝さしずせそをお伝えすると共に、電子レンジやフリージングの活用方法をお伝えいたします。 毎日お料理を続ける為のちょっとした工夫を学びます。	第2回 5月27日（金） 19:00～20:30 <b>おばんざいでおうちごはん その2～きれいを作るヘルシーレシピ～</b> 女性の美容に配慮した食材を中心にしたレシピをお伝えいたします。きれいな体を作る為には、毎日の食事がとても大切です。様々な食材を無理なく取り入れながら毎日料理を作るコツをお伝えします。
第3回 6月10日（金） 19:00～20:30 <b>おうちで女子会もてなし料理</b> 友人を招いての「うちごはん」の楽しいひととき～みんなが喜ぶ、気のきいたお料理でおもてなししたいものです。そんな時に活躍する簡単なのに素敵に見えるレシピと、市販品を賢く使う方法をお伝えいたします。	第4回 6月24日（金） 19:00～20:30 <b>男子のよろこぶもてなし料理</b> 時間をかけてじっくり作るお料理も大切ですが、ささっと作れて、素敵に見える、そしておいしいお料理を出す事もとても大切です。時間がなくても作れて、男性も喜ぶ…そんなレシピをお伝えいたします。

※実習作業は受講者に分担して進めていただきます。切り物盛り付けなどを適宜指導いたします。

定員：15名（最低催行10名）

受講料：1回 6,500円 4回一括支払い 24,000円

※受講料は1週間前までにお振り込み、もしくは来館入金願います。  
 ※受講日2日前より受講料のご返金はお承り出来ません。

講師：杉本 節子 先生

料理研究家。財団法人奈良屋記念杉本家保存会事務局長。京町家で高名な「杉本家」に伝わるおばんざいを継承する。  
 NHK「きょうの料理」に講師として出演するなど活動は多岐に渡る。



開催場所：WAK JAPAN 町家（わくわく館）

〒604-0812 京都市中京区高倉通二条上ル東側天守町 761



### わくわく館

築約100年を迎える昔ながらの町家。2009年12月リノベーション。昼間は海外からの観光客様に英語で日本文化を伝える（有）ワックジャパンの国際交流の場として活用されています。また、日本茶を楽しめる喫茶スペースも併設。

詳しくはホームページ  
<http://www.wakjapan.com/jp/>

お申し込み・お問合せは…  
 ワックジャパン (WAK JAPAN)  
 担当：竹内

TEL：075-212-9993  
 FAX：075-212-9994

E-Mail：takeuchi@wakjapan.com