



八食料理道場

Hasshoku Cooking Dojo

COOKING MAKES HAPPY LIFE!

*掲載の写真は実際に
作ったお料理です。

 八食センター

- 市場棟／午前9時～午後6時
- 味横丁／午前9時～午後6時（ラストオーダー午後5時30分）
- 厨スタジオム／午前9時～午後9時

〒039-1161 青森県八戸市河原木字神才 22-2 / TEL. 0178-28-9311

参加者
大募集

包丁を持ったことのない初心者の方や、
料理に自信のない方大歓迎！
プロの料理人が特別なレシピや、
お料理のコツを直接レッスン！

2020年

4月～9月

全9レッスン

各レッスン定員24名

参加者
データ

2019年9月～2020年2月
(計8回開催・参加人数のべ135名)

性別	割合
女性	88%
男性	12%

年代	割合
20代	4%
30代	22%
40代	25%
50代	32%
60代	11%
70代	5%
未回答	1%

訪問回数	割合
初めて	33%
2~5回	37%
6~10回	25%
11回以上	5%

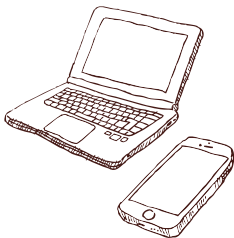
参加方法

お申し込み方法／下記の1～3のいずれかでご応募ください。

応募フォームへ必要事項を入力し、送信してください。

<https://www.849net.com/>

<https://www.849net.com/>



市場棟中央案内所前(中広場)に
備え付けの応募用紙に必要事項を
ご記入の上、ご応募ください

3.ハガキでご応募

官製ハガキに右記の必要事項を
ご記入の上、ご応募ください。

039-1161

八戸市河原木字
神才22¹/₂
八食センター
「料理道場」係行

参加希望日
住所(郵便番号)
氏名・電話番号
携帯電話番号
年齢・職業
グループ参加(4名までの場合は、全員の氏名・年齢・職業・電話番号をご記入ください。)

官製ハガキに右記の必要事項を
ご記入の上、ご応募ください。

※当選した方にのみご連絡いたします。ご了承ください。

- ・参加費は開催当日に受付にてお支払いいただきます。
- ・乳幼児連れでのご参加はご遠慮ください。(野外企画は除く)
- ・グループでの参加申し込みは最大4名様までとなります。
- ・都合により開催日時、内容が変更になる場合がございます。
- ・グループでお申し込みの場合、当選連絡は代表者にのみさせていただきます。
- ・当選連絡の際、連絡が取れない場合は落選となります。
- ・キャンセルは2日前までにご連絡ください。
(当日・前日キャンセルの場合は参加費をお支払いいただきます)

当日までの流れ

当日までの流れ

COOKING MAKES HAPPY LIFE! 八食料理道場は、八戸市内のフコの料理人を講師に料理を楽しく学ぶお料理教室です。

- ◆開催時間/10時30分～2時間程度 ※野外企画は除く。
- ◆定員人数/24名(4人1組・全6テーブル)
- ◆開催場所/八食センター市場棟催事ホール※野外企画は除く

1 お申し込み
P1をごらんください。

2 当選のご連絡
八食センターより
電話連絡いたします。

当日 八食センター
催事ホールに集合

スタート

5 講師実演・説明
 スロのコツやポイントが
 ぎっしり詰まっています。



4 **調理器具や炊事場所
などの説明・注意事項**
初参加の方にも分かるように
説明いたします。

6 参加者実演

1つのテーブルに4人。
分からない時は協力
しあいましょう。
講師にもどんどん質問
しましょう。



7 完成したら試食



- ・メモ帳とペン ・エフロン
- ・動きやすい服装と履き物
- ・参加費用

※前日には爪を切っておくようにしましょう。



8 食器類の後片付け～解散

みんなで分担してスムーズに
終わらせましょう。

※各内容によって開始時間が異なります。※応募者が24名を越えた場合は抽選となります。(野外企画を除く)

4/12
SUN

家庭でうまく揚げるためのコツを伝授！
揚げ物の極意！
旬食材で絶品揚げ物料理

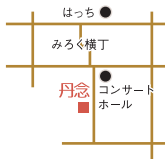


講師
「丹念」
料理長
田中 英司氏

開始時間/AM10:30
参加費/1,000円
応募締切/4月2日(木)
当選連絡/4月4日(土)



八戸市鷹匠小路18 金剛ビル1F
☎0178-45-2812
●営業時間/PM5:00～PM11:00
(PM10:00L.O.)
●定休日/日曜日



COOKING LESSON #1

4/19
SUN

青森県の春の風物詩「トゲクリガニ」のひと味違う調理法！
今が旬！トゲクリガニを使った
アレンジ和食



講師 いぶき
「旬菜 一颯」
店主
鈴木 健之氏

開始時間/AM10:30
参加費/1,000円
応募締切/4月7日(火)
当選連絡/4月11日(土)

旬菜 一颯

八戸市大字十八日町35
☎0178-20-0755
●営業時間/AM11:00～PM10:00
●定休日/日曜日・祝日



COOKING LESSON #2

6/23
TUE

サウーヂ直伝！パーティにも使える肉料理！
お店の味をご家庭で！
本格ミートパイ作り



講師
「パール・サウーヂ」
オーナーシェフ
上野 貴志氏

開始時間/AM10:30
参加費/1,000円
応募締切/6月12日(金)
当選連絡/6月15日(月)



八戸市内丸1-1-5 ☎0178-38-9019
●営業時間/PM5:30～PM11:00 (L.O.)
●定休日/日曜日
<http://bar-saude.com/>



COOKING LESSON #5

6/28
SUN

今年の夏はこれで決まり！
イカ・ウニ・ホヤの捌き方
&夏のバラチラシ寿司



講師
「鰯割烹 大沢」
店主
大沢 匡志氏

開始時間/AM10:30
参加費/1,500円
応募締切/6月16日(火)
当選連絡/6月20日(土)

鰯割烹 大沢

八戸市六日町35 アイエスビル1F
☎0178-51-8677
●営業時間/PM6:00～PM11:00
(L.O. PM10:00)
●定休日/不定休



COOKING LESSON #6

5/25
MON

ホッとひと息、オシャレなティータイム！
子供も喜ぶ！
中華風スイーツ&飲茶作り



講師
「ピロチュン」
店主
早川 めぐみ氏

開始時間/AM10:30
参加費/1,000円
応募締切/5月14日(木)
当選連絡/5月17日(日)



八戸市南白山台2-1-19
☎0178-70-7251
●営業時間/AM11:00～PM4:30 (L.O.)
●定休日/月曜日



COOKING LESSON #3

5/31
SUN

青森県産の美味しい野菜と魚介、和食の饗宴。
県産野菜と旬魚介を使った
懐石料理

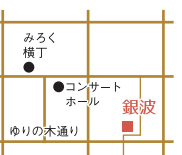


講師
「銀波」
三代目
城前 孝史氏

開始時間/AM10:30
参加費/1,500円
応募締切/5月19日(火)
当選連絡/5月23日(土)

銀波

八戸市岩泉町7 ☎0178-22-2426
●営業時間/AM11:30～PM2:00
/PM5:00～PM10:00
●定休日/日・祝日(不定休)
<http://www.ginpa.jp>



COOKING LESSON #4



COOKING LESSON #5-#6

7/5
SUN

地引網を体験して、みんなでバーベキュー!!

【野外企画】 白浜海岸地引網体験

定員100名
現地集合



講師
「味今昔」
主宰
新井山 成雄氏

開始時間/AM10:00~
参加費/大人800円
子供500円
※3才以下は無料です。
応募締切/6月23日(火)
当選連絡/6月27日(土)

味今昔 南部町大字大向字勘吉6-5 ☎0179-22-0535

四条流 田村魚菜氏に師事。NHK“今日の料理”のアシスタントを長年務める。各市町村公民館講座、はちえきキャンパス、農協、商工会等の“地産地消”食育料理講師を務める。
〈社会人講師資格〉◆食育料理キャリアコミュニケーター
◆南部食文化の伝承と挑戦の会主宰◆江戸東京そば打ちインストラクター◆四条流師範

COOKING LESSON #7

9/6
SUN

パスタマシンを使って、手打ちパスタ作りからチャレンジ! 旬の秋刀魚と手作り生パスタで 絶品イタリアン



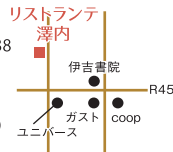
講師
「リストランテ澤内」
オーナーシェフ
澤内 昭宏氏

開始時間/AM10:30
参加費/1,500円
応募締切/8月25日(火)
当選連絡/8月29日(土)

Ristorante
SAWAUCHI

八戸市南郷家1-12-10 ☎0178-22-7638

■営業時間
/AM11:30~PM3:00 (L.O.1:30)
/PM5:30~PM10:00 (L.O.9:00)
■定休日/日曜日 (団体でのご利用は営業)
http://www.sawauchi.info



COOKING LESSON #8

9/14
MON

八食ファーマーズ倶楽部コラボ企画

こだわり野菜を使った秋のビストロ料理



講師
「ビストロポ・デタン」
オーナーシェフ
三浦 祐紀氏

開始時間/AM10:30
参加費/1,000円
応募締切/9月3日(木)
当選連絡/9月6日(日)



Bistrot
Bistrot d'Étair

八戸市番町2 ☎0178-22-3383
●営業時間/AM11:30~PM1:30 (L.O.)
/PM6:00~PM9:30 (L.O.)
●定休日/日曜日



「八食ファーマーズ倶楽部」とは?

八食ファーマーズ倶楽部とは、八食センターと近隣で高い志を持った農家の皆さんと『地域農業が元気になることを目的に様々な事業を共同で行う』組織です。農家さんが丹精込めて作り上げた旬の野菜や果物を使って、ご家庭で出来るビストロ料理を作ってみましょう!

COOKING LESSON #9

OTHER

その他の取り組み

出張料理道場

出張版と題し近隣市町村の高校・公民館に出向く「出張料理道場」も行ってあります。ご要望があれば高校・公民館以外にも学校の父兄やサークル、一般企業向けにも応じます。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。
〈お問い合わせ先〉八食センター事務局
TEL.0178-28-9311(二子/村上)



八食料理道場Facebook

八食料理道場の開催情報や、使用した食材の紹介、参加出来なかった方にも嬉しいレシピ紹介など、お得な情報が満載!是非「いいね!」を押して、ニュースフィードをチェックしてください!!

八食料理道場フェイスブック 検索



https://www.facebook.com/849cookingclass

ポイントカード

受講1回につきスタンプ1個捺印、5個スタンプがたまると八食センター全店共通お買い物券500円分をプレゼント!!
※参加日当日のみスタンプを捺印します。野外企画は対象外となります。
※初参加の方には、初回受講時スタンプ3個捺印いたします。



水産庁の主催する「魚の国のしあわせプロジェクト」に参加しています。



Hasshoku Cooking Dojo