

やさしい塾

野菜を
もっと美味しく 健康に
楽しく学ぶ



「やさしい塾」では、
美容と健康のために野菜を摂ることの理解はあるけれど…
実践が難しいと感じている方を応援します。
経験豊富な講師がプロの視点から学んだことを伝え、
旬の野菜の選び方や目利きのコツ、保存方法、下ごしらえの
ポイントなどを、1年間で約70品目・200品種を実際に見て、
食べて、学ぶことで、お悩みを解決します。
「楽しみながら、未来が確実に変わる♪」
美味しい健康な生活への第一歩を一緒に踏み出しましょう。

月ごとのテーマで実践的な知識が身につく
少人数制で丁寧な指導が受けられる
受講生限定の産地訪問等特典あり
やさしい塾で野菜の楽しさを一緒に発見しましょう
健康で美味しい未来が待っています



お申し込み・お問い合わせ

名前・電話番号をご記入の上
メールまたはWebサイトの申込フォーム・LINEより
お申し込みください
Mail: info@831biyori.com
Web: 831biyori.com
九州やさしい日和
TEL: 090-5087-0564



@831JUKU



九州やさしい日和

講師：九州やさしい日和 主宰
野菜と料理の研究者 / 野菜ソムリエプロ
永利裕子

福岡県小郡市生まれ
実家は米、麦、大豆、野菜の専業農家。
産直農産物流通の会社で、小売り部門マネージャーとして、
店舗の立ち上げ、運営、産地とお客様の架け橋として、
野菜果物と触れ合う日々を10年過ごす。
その後独立、経験を活かし野菜の魅力を知り尽くす料理
教室主宰、イベント講師、企業サポート等で活動。
2019年野菜に特化した「やさしい塾」をスタート。

日程・開催情報

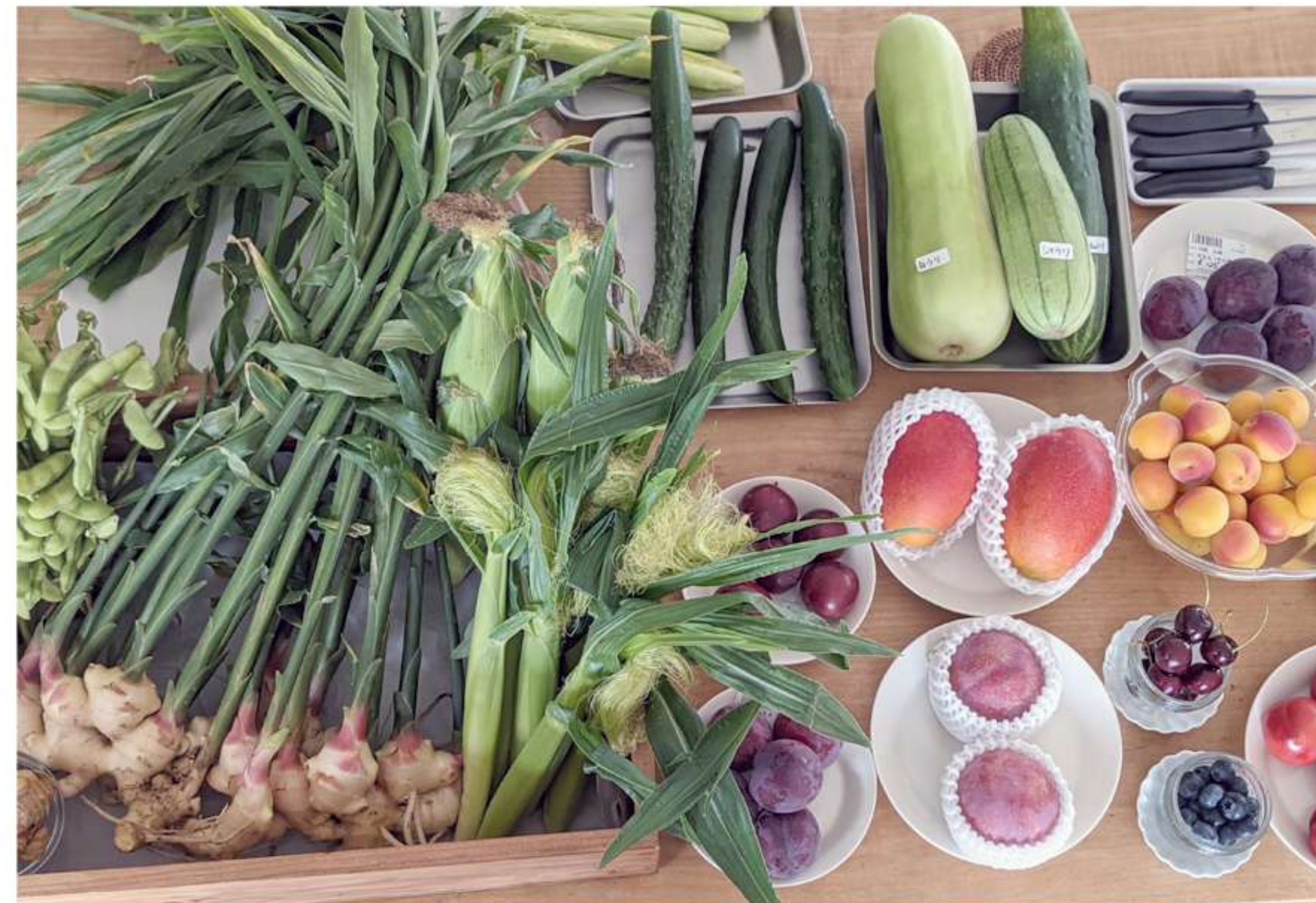
- 火曜コース
春夏：2024年4/23 5/21 6/18 7/23 9/17
(6月、8月産地見学)
秋冬：10/22 11/19 2025年1/21 2/18 3/18
- 土曜コース
春夏：2024年4/27 5/25 6/22 7/27 9/21
秋冬：10/26 11/23 2025年1/25 2/22 3/22
- オンライン日曜コース
春夏：2024年4/28 5/26 6/23 7/28 9/22
秋冬：10/27 11/24 2025年1/26 2/23 3/23

- 時間
11:00~14:30
- 定員
6名
- 場所
福岡市中央区薬院 3-12-22 1001



受講料

- 5回コース
45,000円(税込49,500円)
- 10回コース
85,000円(税込93,500円)
- 1回単発
10,000円(税込11,000円)/回(コース受講生優先)
※テキスト、素材、食事、持ち帰り含む
※オンラインコースは厳選した素材をお届けします



各月のテーマ

- 4月
トマト、豆類、ねぎ、山菜、アボカド、バナナ
- 5月
らっきょう、にんにく、じゃがいも、メロン、西瓜
- 6月
とうもろこし、きゅうり、しょうが、すもも、
パイナップル(※とうもろこし、アスパラ収穫体験)
- 7月
ピーマン、唐辛子、オクラ、茄子、モロヘイヤ、桃
- 8月
果物産地訪問(別途募集)
- 9月
冬瓜、きのこ、かぼちゃ、栗、無花果、梨
- 10月
さつまいも、里芋、やまいも、柿、りんご
- 11月
にんじん、れんこん、ごぼう、カブ、キウイ
- 1月
大根、ブロッコリー、白菜、菜花、ねぎ、柑橘
- 2月
キャベツ、葉物、レタス類、つぼみな、いちご
- 3月
山菜、アスパラ、セロリ、玉ねぎ、いちご

季節のものなので変更することがございます

やさい塾の成果

- 九州の旬がわかる
旬の食材は味が豊かで栄養価も高く、経済的。
地域の旬を知ることで、食卓が一層充実。
- 目利きができる
鮮度や品質を見分け、ニーズに合わせた買い物上手に。
コストを抑えつつ質の高い食材を手に入れましょう。
- 保存の方法がわかる
基本のルールさえ知れば、効果的な保存が可能。
食材の無駄を減らし、賢い食材の活用が身につく。
- 下ごしらえや食べ方のコツを知る
未知の食材も身近になり、
バリエーション豊かな料理が楽しめるようになる。
- 素材を知るだけで料理の腕アップ
講師の豊富な経験から得た知識で、
料理の幅が広がる。
- 食事と復習のための野菜果物の持ち帰りも
各回で使用した野菜果物を持ち帰り、
家でも実践的な料理を楽しむチャンス。

