



イノチが喜ぶごはんとお菓子 サナブリ真木の料理教室

食べた人を笑顔にする、本当に美味しい食事を目指して

これまで私は「どうしたらもっと食べる人を感動させる料理が作れるのだろうか?」と考えてきました。そして、私なりに辿着いた答えは、**自分自身が喜んで作る**というものでした。「こうなくてはならない」という心の重荷を背負って作ったものは、食べた人もそういう気持ちにさせてしまうような気がするのです。ですから、これから私が伝えていきたい料理の形は、自分自身が思いっきり楽しんで、喜んで作るというものです。喜びがあるからこそ、そこに感謝が生まれます。ありがたいの気持ちで目の前のものと向き合った時、イノチある食べ物が、私達に存分に力を貸してくれるのではないのでしょうか? **食べる事は生きる事**。食べ物との関わり方を通して、本当に多くの大切なことを学ぶことができます。私と一緒にイノチが喜ぶごはんとお菓子を作りませんか?教室で、皆さまにお会い出来るのを心より楽しみにしております。

西木 真木

お問い合わせ

名張市上小波田 218-1 tel0595-48-6936

cafe sanaburi 西木 真木

システム

*金額はすべて税別です。

【授業料】

- 単発 1 回 3000 円
- 4 回セット 10800 円
(1 回あたり 2700 円)
*セットの有効期限は 6 か月
- 8 回セット 19200 円
(1 回あたり 2400 円)
*セットの有効期限は 1 年

【材料費】

別途、材料費が必要です。材料費はメニューによって変わります。

(別紙参照)

【その他】

会場はすべて cafe sanaburi です。

エプロン、三角巾か帽子、ハンドタオル、持ち帰り用の袋(パン、ケーキ)をお持ちください。

予約は 3 日前まで可能です。定員になり次第締め切りとさせていただきます。

回数券はお子様もお使いいただけます。

キャンセルは 2 日前まで可能です。前日以降のキャンセルは、キャンセル料として材料費全額を頂きます。

【講師プロフィール】

西木 真木

cafe sanaburi 経営

2000 年から大手料理教室で 10 年料理教室の運営に携わる。

出産を機に、地元伊賀市に戻り

2011 年 7 月 cafe sanaburi をオープン。自身の人生観の変化やカフェ経営で学んだことなどを書いた「サナブリ真木のなるほどブログ」、

双子の娘による、子供向けクッキング動画、「ゆめはるツインズ TV」も好評配信中