

## クッキーホリック (甘いものから塩味、サンドクッキーまで) by 長谷部稚菜

生地作りはフードプロセッサーを使用します。ご了承くださいませ。

★お二人で受講される場合も1名様分のレッスン料金は下記記載の料金になります。

### 塩味サブレ・サレ系(すべて個別包装付き)

#### (1) プティ・サブレ・サレ (酒粕ごま、ブルーチーズ) 9,500円(税込)

ワインにも日本酒にもお茶にもあう塩味の一口サイズの塩味クラッカーです。日持ちもします。酒粕入りサブレ生地とブルーチーズ入り生地を後引く美味しさに仕上げます。

### 甘味サブレ系(すべて個別包装付き)

#### (1) 林檎胡桃オートミールクッキー

##### りんごとレーズンとクランベリードロップケーキ 9,800円(税込)

半生焼きりんごと胡桃を混ぜた生地におーツ麦をまぶして焼いた、香ばしく素朴で噛めば噛むほど味わい深くなるクッキー。手で成型。常温で約2週間保存可能(φ6cm約15個、個別包装付き)。生のりんごとレーズンやクランベリーを混ぜて焼いて、すくって落とす成型のスコーン風のお菓子。30℃以下の常温で約1週間保存可能(φ7cm約12個、個別包装付き)

★脱酸素剤入り個別包装ご希望の場合は、800円追加料金で受講して頂けます(クッキーは3週間、ドロップケーキは2週間に保存が延びます)。ご希望の場合は、お申込時にその旨をご記入ください。

#### (2) プール・ド・ネージュとバリエーションレシピ付き 9,500円(税込)

手で成型する、ほろほろとした食感のプール・ド・ネージュ。いろいろな味で楽しめる、バリエーションレシピ付き(各種15~18個ずつ)。

甘味系「塩プレーン」「アールグレイ」「黒胡麻」「ココア胡桃」「きな粉」「イチゴ」「抹茶」「パルメザン&アーモンド」の中から2種類をお選びの上、お申し込みの際にご記入ください。3種類選択の場合は13,000円(税込)になりますので、お申し込みの際にその旨をご記入くださいませ。(1種類を2倍量ご希望の場合は、2種類換算になります)

#### (3) ポルポローネ(スペイン菓子)、バニレキプファルン(オーストリア菓子) 11,000円(税込)

炒った小麦粉とアーモンドが香ばしい和菓子のようなポルポローネ。ヘーゼルナッツ入りのほろほろくずれる三日月型のキプファルン。

#### (4) シガレット、デュセス・ショコラ (フランス菓子) 9,500円(税込)

葉巻型のシガレット、ブラックとホワイトのチョコクリームをサンドした公爵という意味のデュセス

#### (5) ラング・ド・シャ、チュイール・オ・ザマンド(フランス菓子) 9,200円(税込)

サワークリームを使用した猫舌型のラング・ド・シャ。フランス伝統菓子の瓦型クッキー、アーモンドたっぷりのチュイール。

#### (7) ジンジャークリスプス、マカダミアン・コーンフレーククッキー 9,800円(税込)

ザラメがクリスピーなジンジャー風味のかりかりクッキー、マカダミアンナッツ入りのコーンフレーククッキー。

(8) 洋風フォーチュンクッキー、柚子とレモンの紅茶 9,800 円(税込) 12~2 月の期間限定講座  
新年向けのクッキーです。ラング・ド・シャ生地で文字を書いたサブレを包んだおみくじクッキー。  
新年向けのおめでたい紅茶（紅茶はお持ち帰りがありません）。

(9) クッキー・ショコラ・ペカン、クッキー・オートミール・レザン 9,800 円(税込)  
素朴なざっくりとした味わいの丸型クッキー2 種類。チョコレートとピーカンナッツのクッキー、  
オートミールとレーズンのクッキー

(10) サブレ・ピスターシュ・エпис、クッキー・ローズヒップ 10,500 円(税込)  
ピスタチオがたっぷり入ったほのかなスパイスをきかせたサブレ（約 23 個）。ローズヒップ入りの  
ちょっとヘルシーなクッキー（約 30 個）

(11) コンゴレ、ヌガティーヌ・セザム 9,800 円(税込)  
サブレ生地とココナツクリームを重ねて焼いたクッキー、コンゴレ。かりかりっと香ばしいご  
まのヌガティーヌにチョコレートをかけたヌガティーヌ・セザム。

(12) ガレット・ブルトンヌ、サブレ・ブルトン（フランス菓子） 10,000 円(税込)  
有塩バター風味豊かなブルターニュ地方のサブレ。ガレット・ブルトンヌはコーヒー&胡桃を作り、  
サブレ・ブルトンはほんのり塩味のきいたプレーンを作ります。  
（直径 6 cm のガレットブルトンヌ約 13 個、直径 6 cm のサブレ・ブルトン約 18 個）

(13) サブレ・フロランタン、フロランタン・ショコラ  
（フランスとドイツ語圏菓子） 10,000 円（税込）  
カラメルがけナッツ&ドライフルーツをのせたサブレ・フロランタン、チョコレートをかけたフロ  
ランタン・ショコラ。べたつかず、飽きのこない仕上がり。  
（サブレは 18 cm 角 1 台分を好みのサイズにカット、ショコラは直径 5 cm の丸型を 15 個）

(14) A. ナベット（オーソドックス、ショコラ、ラベンダー、トマトサレ） 9,500 円（税込）  
B. プティ・コロンビエ 9,000 円（税込）  
C. A と B の両方を同時に受講される場合 14,000 円（税込）

南仏マルセイユ名菓「ナベット」。バター不使用でオリーブオイル入りのカリカリぽりぽり後引く  
美味しさの舟形クッキー。オレンジフラワーウォーター入りのオーソドックスタイプ、ショコラ、  
ラベンダー、トマトサレの 4 種類を作ります。（ナベット 4 種類×各 10~12 本ずつ）  
パントコート（聖霊降臨の主日）に食べる「コロンビエ」。メロンのコンフィチュール入りオレン  
ジクイク生地を小型のオーバル型で焼いた、フランスでは南仏が有名です。この祭日にちなんだ  
鳩をチョコレートでパイピングします。（コロンビエ 10 個）

\*A、B、C からお選びの上、申し込みの際にご連絡くださいませ。

(15) サブレ・ダンテル、サブレ・オランジュ 9,800 円（税込）  
中央は透けたヌガティーヌ、周りはサブレ、カリカリ食感のプティフル・セック（φ4 cm の菊  
型約 25 個）。オレンジコニャックアイシングをうっすらとかけたオレンジ風味の長方形のサブ  
レ。アイシング無しも可。（3×6cm の長方形約 32 個）。

(16)カントゥッチ・アッラ・マンドルラ、ビスコッティ・アッラ・フィーコ 9,800 円(税込)

バターが少し入った現代風ビスコッティ2種類。イタリア・トスカーナのアーモンド入りカントゥッチ(通称ビスコッティ)。ローマの老舗菓子店で出会ったビスコッティのオマージュで、ドライイチジクペーストを包んだ、しっとりビスコッティ。(各計約 22 個ずつ計約 44 個、個包装付き)

★脱酸素剤入りパッケージの個別包装をご希望は追加料金 800 円(3~4 個ずつ入れてパッケージします)になります。ご希望の場合はお申込み時にその旨をご記入ください。

カントゥッチ・アッラ・マンドルラ  
Wakanaの美味しい教室



イチジクのビスコッティ  
Wakanaの美味しい教室

(17)メルティング・モメント、オーツ・ビスケット 9,800 円(税込)

食物繊維も取れるオートミール(オーツ麦)を使った、手で丸めて作る素朴なイギリスの伝統クッキーを2種類実習。バタークッキーにオートミールをまぶし、中央にクランベリーを飾った、優しい味わいのメルティング・モメント。オートミールがたっぷり入った食感がザクザク香ばしいオーツ・ビスケット。ミルクティーなどのティータイムやコーヒータイムにもぴったりな味です。常温で冬は約1ヶ月、春と秋は約3週間、夏は2週間日持ちします。

## サンドサブレ系(すべて、通常個別包装付き)

(1) 南瓜の🍠ハロウィン🍠サブレサンド

A. 約 20 サンド 9,800 円(税込)

B. 約 40 サンド 2 倍量 15,000 円(税込)

A もしくは B をお選びになって、その旨をお申込みの際にご記入ください。

要冷蔵。南瓜サブレで南瓜クリームをサンドしたサンドサブレ。南瓜ランタン、ゴースト、コウモリの3種類の型からお選び頂けます。冷蔵で約1週間、冷凍で約1ヶ月日持ちします。

★脱酸素剤入り個別包装ご希望の場合は、追加料金で受講して頂けます。約 20 サンドは 800 円、約 40 サンドは 1,200 円で受講して頂けます(冷蔵で2週間日持ち可能)。

(2) サブレ・カカウエツト・ショコラ

A. 約 16 サンド 10,000 円(税込)

B. 約 32 サンド 2 倍量 16,500 円(税込)

A もしくは B をお選びになって、その旨をお申込みの際にご記入ください。

飽きの来ない、塩味がほんのりきいた、千葉産ピーナッツ使用のピーナッツ味の楕円型サブレ。自家製のピーナッツペースト入りチョコクリームをサンドして、チョコレートをかけたクッキー。冷蔵保存や18℃以下で2週間は日持ちがするのでプレゼントにもおすすめ。

**(3) シュッテンテンキュッセ(スイス菓子) 9,000円(税込)**

アーモンドスライスに乗せた、絞りだしクッキーでフランボワーズジャムをサンドしたスイスのドイツ語圏のお菓子(φ4~5cmの丸型約25サンド)

**(4) メープル・サンド 9,800円(税込)**

メープルシュガー入りサブレ生地でメープル入りのチョコクリームをサンドしたクッキー(約20個)。

**(5) A. 軽やかウイークエンド・シトロン(2本) 9,700円(税込) (他のメニューと同時受講をお願いします)**

**B. レモン・サンド・サブレ(約19~20サンド) 9,800円(税込)**

**C. レモン・サンド・サブレ2倍量(約40サンド) 15,000円(税込)**

**D. 軽やかウイークエンド・シトロン(2本)、レモン・サンド・サブレ(約19~20サンド) 17,000円(税込)**

**E. 軽やかウイークエンド・シトロン(4本)、レモン・サンド・サブレ(約40サンド) 28,000円(税込)**

ウイークエンド・シトロンはサワークリーム入りのレモン風味と酸味が爽やかな味わいの軽やかなパウンドケーキ。焼き時間と冷ます時間がかかりますので、他のメニューと同時受講をお願いします。

(18×7×高さ6cmの金型パウンド型2本、A,B,C以外は脱酸素剤入りパッケージラッピング付き)

★ウイークエンドを1本8カットして脱酸素剤個別包装ご希望の場合は、A, Dは追加料金800円、Eは追加料金1,000円で承ります。ご希望はお申込み時にご記入ください(冷蔵で2週間保存可能)。



レモン・サンド・サブレはレモン味のアーモンド・サブレ生地にホワイトチョコレモンクリームをサンドした、レモン感あふれる甘酸っぱい三口サイズのサンドクッキー。冷蔵で約1週間、冷凍で約1ヶ月保存可。

(約5.5×4.3cmのオバル型1倍量は約18~19サンド、2倍量は約38サンド、個別包装付き)

★レモン・サンド・サブレを脱酸素剤入り個別包装ご希望の場合は、追加料金で受講して頂けます。

Bは800円、CとDとEは1,000円になります。お申込時にその旨をご記入ください。(冷蔵で2週間保存可能)。

(6) 珈琲ラムレーズン胡桃サンド

A. 4×6 cmで抜いた長方形 約 12~13 サンド 9,800 円

B. 4×6 cmで抜いた長方形 2 倍量 約 25~26 サンド 15,500 円(税込)

A もしくは B をお選びになって、その旨をお申込み時にご記入ください。

胡桃珈琲サブレ生地で珈琲ホワイトチョコクリーム、ラムレーズン、胡桃をサンドしたサンドサブレ。冷蔵で約 10 日間、冷凍保存で約 1 ヶ月日持ちします。

★ラムレーズンを「ラム酒なしレーズン」でご希望の場合はお申込時にその旨をご記入ください。

★脱酸素剤入り個別包装ご希望の場合は、追加料金で受講して頂けます。A は 800 円、B は 1,000 円で受講して頂けます（冷蔵で 2 週間日持ち可能）。

(7) レーズンサンド、クランベリーサンド(中級者向け)

A. 約 20 サンド(約各 10 サンドずつ) 11,500 円(税込)

B. 約 40 サンド 2 倍量 (約各 20 サンドずつ) 17,500 円(税込)

A もしくは B をお選びになって、その旨をお申込みの際にご記入ください。

要冷蔵の冷やしサブレでお馴染みのバタークリームサンドクッキー。サブレ・アマンドでホワイトチョココート入りバタークリームとラム酒づけレーズンをサンドしたクッキー。応用でキルシュ漬けクランベリーもサンドします。通常個包装の場合、冷蔵で約 1 週間、冷凍保存で約 1 ヶ月日持ちします。

★脱酸素剤入り個別包装ご希望の場合は、追加料金で受講して頂けます。約 20 サンドは 800 円、約 40 サンドは 1,200 円で受講して頂けます（冷蔵で 2 週間日持ち可能）。

## クッキー缶入りクッキー講座

### (1) Rainy Season のクッキー缶 13,500 円(税込) オールシーズン OK!

基本のクッキーのテクニック（アイスボックス、型抜き、絞り出し）も学びつつ、梅雨時にもウキウキするようなデザインのクッキー缶を実習します。

着色は抹茶パウダー、ココアパウダー、イチゴパウダーを使用します。型抜きクッキーとアイスボックスクッキー生地はフードプロセッサーを使用します。日持ちは常温で2週間日持ちします。

★クッキー缶2缶（12×12×高さ4cm）に入れて、余ったものは小分け包装します。

型抜きクッキー（カエルさん8個、アンブレラ8個）

アイスボックスクッキー（型抜きクッキーの残り生地で作れる量、小約16個）

絞り出しクッキー（アジサイ8～10個、カタツムリ8個～10個、余りは基本の絞り出しクッキー）

★クッキー缶は在庫状況で別の色になる場合もありますことを予めご了承ください。



## (2)アペロ★おつまみクッキー缶 13,500 円(税込) オールシーズン OK!

(12cm 角のクッキー缶 2 缶+余りは個包装)

ワイン🍷やビール🍺が進む🌟大人の味です。

お酒がイケる方や甘いものが苦手な方のプレゼントにもオススメです♪

フランスにちなんだ 4 種類のサブレ・サレを実習します。

フランスでは軽い軽食をつまみながら、食前にお酒を飲むことを APERO (アペロ) と言います。

当教室講師がフランス旅行で出会った味を思い出してレシピに起こしました。

常温で日持ちするので、おうち飲みや持ち寄りパーティーにもぴったりです。

★クッキー缶 2 缶 (12×12×高さ 4 cm) に入れて、余ったものは小分け包装します。

トマト&バジルのナベット・サレ (小舟形 12 個)

フレンチ粒マスタードのサブレ・サレ (ワインボトル 8 個、ワイングラス 8 個、プレッツェル 10 個)

アンチョビ&黒オリーブのサブレ・サレ (アンチョビ魚型 12 個、楕円型 5 個)

ピスタチオ&パルメザンのブール (丸型約 14 個)

★クッキー缶は在庫状況で別の色になる場合もありますことを予めご了承ください。



フランス風「APERO★おつまみクッキー缶」  
Wakanaの美味しい教室

トマト&バジルのナベット・サレ フレンチ粒マスタードのサブレ・サレ、プレッツェル



「アペロ★おつまみクッキー缶」講座 Wakanaの美味しい教室



アンチョビ&オリーブのサブレ・サレ

ピスタチオ&パルメザンのブール

(3) 夏のクッキー缶 13,500 円(税込) オールシーズン OK!

基本のクッキーのテクニック（型抜き、絞り出し）も学びつつ、夏を満喫できるようなデザインのクッキー缶を実習します。

着色は抹茶パウダー、ココアパウダー、イチゴパウダーを使用します。型抜きクッキーとアイスボックスクッキー生地はフードプロセッサーを使用します。日持ちは常温で2週間日持ちします。

★クッキー缶2缶（12×12×高さ4cm）に入れて、余ったものは小分け包装します。

型抜きクッキー（スイカ断面8個、スイカ外側8個、うちわ8個）

絞り出しクッキー（ヒマワリ8個）

絞り出し+型抜きなど（残った生地で作る、アイスクリーム🍦、マーブルサブレ、パイナップル）

★クッキー缶は在庫状況で別の色になる場合もありますことを予めご了承ください。



夏🍉クッキー缶  
Wakanaの美味しい教室



夏🍉クッキー缶  
(スイカ🍉型抜きクッキー)  
Wakanaの美味しい教室



夏🍉クッキー缶  
(スイカ🍉型抜きクッキー)  
Wakanaの美味しい教室



夏🍉クッキー缶  
(うちわ型抜きクッキー)  
Wakanaの美味しい教室



夏🍉クッキー缶  
(向日葵🌻絞り出しクッキー)  
Wakanaの美味しい教室



夏🍉クッキー缶  
(アイスクリーム、パイナップル)  
Wakanaの美味しい教室

(4)ハロウインのクッキー缶 13,500円(税込) オールシーズンOK!

基本のクッキーのテクニック(型抜き、絞り出し)も学びつつ、ハロウインのキャラクターをデザインしたクッキー缶を実習します。

着色は抹茶パウダー、ココアパウダー、パプリカパウダー(+粉チーズ)、紫芋パウダーを使用します。型抜きクッキー生地(アイスボックスクッキー生地)はフードプロセッサーを使用します。日持ちは常温で2週間日持ちします。

★クッキー缶2缶(12×12×高さ4cm)に入れて、余ったものは小分け包装します。

型抜きクッキー(ジャック・オ・ランタン8個、ガイコツ8個、黒猫4個、ドラキュラ4個)

絞り出しクッキー(おばけ8~10個、コウモリ6個)

絞り出し+アイスボックスクッキーなど(残った生地で作る、ぐるぐるサブレ、星形サブレ)

★クッキー缶は在庫状況で別の色になる場合もありますことを予めご了承ください。



ハロウインのクッキー缶  
Wakanaの美味しい教室

ハロウインのクッキー缶  
Wakanaの美味しい教室



ジャック・オ・ランタン

Wakanaの美味しい教室



黒猫



ドラキュラ



ガイコツ



おばけ

コウモリ

Wakanaの美味しい教室

**(5)クリスマスクッキー缶 13,500 円(税込) オールシーズン OK!**

基本のクッキーのテクニック（型抜き、絞り出し）も学びつつ、クリスマスのイメージをデザインしたクッキー缶を実習します。

着色は抹茶パウダー、ココアパウダー、イチゴパウダーを使用します。型抜きクッキー生地（アイスボックスクッキー生地）はフードプロセッサーを使用します。日持ちは常温で2週間日持ちします。

★クッキー缶2缶（12×12×高さ4cm）に入れて、余ったものは小分け包装します。

型抜きクッキー（くまサンタさん8匹、クリスマスツリー8個、サンタブーツ8個）

絞り出しクッキー（ポインセチア約15個）

残った生地で作るアイスボックスクッキー約12個

★クッキー缶は在庫状況で別の色になる場合もありますことを予めご了承ください。

クリスマスクッキー缶  
Wakanaの美味しい教室



くまサンタさん  
Wakanaの美味しい教室



クリスマスツリー  
Wakanaの美味しい教室



ポインセチア  
Wakanaの美味しい教室



アイスボックスクッキー  
Wakanaの美味しい教室



サンタブーツ  
Wakanaの美味しい教室