


4月  
25  
木

4月  
25  
木

### A

優しい手づくりありがとう 仲間たいこばん

12:00 ~ 13:00  

**玄米マカロニグラタンと前菜&デザート**  
 講師: 岩瀬理依子  
 フランス・イタリア料理を中心に和食も得意なワインエキスパート

13:30 ~ 14:30  
 仲間たいこばんの商品を使ってオシャレな手作り料理をつくりまします。  
 協賛: 朝日酒造、木徳神糧、太子食品工業、中田食品、マルハチ  
 料金 1,500円

### 北海道の食の恵みを食べつくそう♪

講師: 木村 光江(みーやん)  
 北海道フードマスター  
 たくさんご食材ハンター

15:00 ~ 16:00  
**北海道の「海の恵み」の競演**  
 ほっけにたらこに、いくらの醤油漬け、甘海老のふりかけをおにぎりに乗せて・・・など北海道の海の恵みを中心に堪能してください。

16:30 ~ 17:30  
**北海道の自然に育まれた食の恵みを堪能していただきます**  
 アスパラガスに、蝦夷まいたけ、北海道のチーズに、道産小麦100%の貴重なパンなど北海道の大自然が育てた食を堪能します。

### B

天然でサステイナブルなアラスカシーフードクッキング

10:30 ~ 11:15  
**天然でサステイナブルなアラスカシーフードクッキング**  
 講師: KEITA  
 料理家

11:30 ~ 12:15  

 天然でサステイナブルなアラスカ産鱈ホッケがKEITAの手にかかると素敵なムニエルに仕上がります。是非お楽しみください。

14:00 ~ 14:45  
 アラスカシーフードマーケティング協会  
 料金 500円

15:15 ~ 16:00

16:30 ~ 17:15

### C

ふりかけでバランス栄養のすすめ(栄養相談付き)

10:30 ~ 11:30  
**ふりかけでバランス栄養のすすめ(栄養相談付き)**  
 講師: 宗像 伸子  
 ヘルスプランニング・ムナカタ主宰

12:00 ~ 13:00  

 栄養バランスを考えた美味しいふりかけを、楽しく簡単に手作りしましょう。是非、ご参加ください。

13:30 ~ 14:30  
 協賛: 岩谷産業株式会社  
 料金 300円

15:00 ~ 16:00

### D

発売前のキャロブシロップで!パーティ向け料理とお菓子

11:00 ~ 11:40  
**パーティー映える前菜、サラダ、チーズケーキ作り**  
 講師: 食の教室・パティスインストラクター

12:00 ~ 12:40  


13:00 ~ 13:40  
 地中海生まれの「キャロブシロップ」で、パーティ料理とスイーツ作り。前菜、サラダ、チーズケーキを作ってお試食、お土産作り。  
 協賛: キャロブシロップ・エディエムジャパン  
 料金 500円

14:00 ~ 14:40

15:00 ~ 15:40

### E

簡単&可愛い!ハート×クマさんのデコ巻き寿司

10:30 ~ 11:30  

**簡単&可愛い!ハート×クマさんのデコ巻き寿司**  
 講師: 日本デコずし協会認定講師  
 普段の食事に!お弁当に!すぐに役立つ簡単&可愛い!ハート×クマさんのデコ巻き寿司を作ります。

12:00 ~ 13:00  
**イノシシおにぎりワークショップ**  
 講師: 沼端 恵美子  
 一般社団法人日本キャラベニスト協会/お弁当当マスター認定講師  
 話題のためぎこはんでかわいい「いのししおにぎり」を一緒に楽しく作りましょう。(レシピ考案: ©kaori.kubota) 料金 500円

13:30 ~ 14:30  
**切ったら絵が出る!「デコもち」で作る簡単★富士山**  
 講師: デコもち認定講師  
 むつ下北の素朴な郷土菓子「べこもち」を現代風にアレンジした「デコもち」を体験いただけます。 料金 1,000円


15:00 ~ 16:00  
**簡単&可愛い!ハート×クマさんのデコ巻き寿司**  
 講師: 日本デコずし協会認定講師  
 普段の食事に!お弁当に!すぐに役立つ簡単&可愛い!ハート×クマさんのデコ巻き寿司を作ります。 料金 1,000円

16:30 ~ 17:30  
**イノシシおにぎりワークショップ**  
 講師: 窪田 香理  
 一般社団法人日本キャラベニスト協会/お弁当当マスター認定講師  
 話題のためぎこはんでかわいい「いのししおにぎり」を一緒に楽しく作りましょう。(レシピ考案: ©kaori.kubota) 料金 500円

4月  
26  
金

4月  
26  
金

優しい手づくりありがとう 仲間たいこばん

10:30 ~ 11:30  

**玄米マカロニグラタンと前菜&デザート**  
 講師: 岩瀬理依子  
 フランス・イタリア料理を中心に和食も得意なワインエキスパート

12:00 ~ 13:00  
 仲間たいこばんの商品を使ってオシャレな手作り料理をつくりまします。  
 協賛: 朝日酒造、木徳神糧、太子食品工業、中田食品、マルハチ  
 料金 1,500円

### 「湧水の里」直伝!豆乳から作る出来立て「よせ豆腐」

13:30 ~ 14:30  
**「湧水の里」直伝!豆乳から作る出来立て「よせ豆腐」**  
 講師: 工藤 詩織  
 豆腐マイスター

羊蹄山の湧水を使い、道産大豆「鶴の子」を使った「すこいとうふ」で有名な北海道真狩村「湧水の里」直伝の手作り寄せ豆腐づくり  
 協賛: 湧水の里 料金 無料

北海道の食の恵みを食べつくそう♪  
 講師: 木村 光江(みーやん)  
 北海道フードマスター  
 たくさんご食材ハンター

15:00 ~ 16:00  
**北海道の自然に育まれた食の恵みを堪能していただきます**  
 吉小牧のソウルフード「カレーラーメン」、牧場直送のヨーグルト、完熟トマトのミネストローネなど北海道らしい食事を召し上がれ

16:30 ~ 17:30  
**北海道の自然に育まれた食の恵みを堪能していただきます**  
 アスパラガスに、蝦夷まいたけ、王様しいたけ、道産小麦100%の貴重なパンなど北海道の大自然が育てた食を堪能します。

外国人向けホビーッキング体験料理教室 事前予約参加者のみ

10:30 ~ 11:30  
**折って握って工作ごはん。オリニギリの楽しさを伝えたい**  
 講師: 新田 知生  
 向日美設計 代表  
 おりがみ × おにぎり = オリニギリ  
 協賛: 旭化成ホームプロダクツ株式会社 料金 無料

12:00 ~ 13:00  
**鯉のぼりデコ巻きずし**  
 講師: みーやん  
 デコ巻きマイスター  
 人気のデコ巻きずしをみーやん先生と一緒に体験できます。 料金 無料

13:30 ~ 14:30  
**折って握って工作ごはん。オリニギリの楽しさを伝えたい**  
 講師: 新田 知生  
 向日美設計 代表  
 おりがみ × おにぎり = オリニギリ  
 協賛: 旭化成ホームプロダクツ株式会社 料金 無料

365日の料理教室自慢の1品を作ろう! 手作り焼売

15:00 ~ 16:00  
**365日の料理教室 手作り焼売を作ろう!**  
 講師: 福田 芳子  
 フィーストインターナショナル(株) 代表取締役社長  
 家で作る機会が少ない焼売ですがとっても美味しいので、この機会に是非手作り焼売の美味しさを体験してください! 料金 1,000円

16:30 ~ 17:30

発酵の力!米糶パウダーで作る発酵あんこ講座

10:30 ~ 11:30  
**砂糖不使用、グルテンフリーのヘルシー発酵スイーツ♪**  
 講師: 真野 遥  
 発酵料理研究家

13:30 ~ 14:30  


 360年の歴史を持つ京都愛宕【米糶パウダー】で作る発酵あんこの作り方デモ&みんなでアレンジスイーツ作り! (お土産あり)  
 協賛: 株式会社 愛六 料金 1,000円

15:00 ~ 16:00

16:30 ~ 17:30

家族でつくろう「カンタン!!」手づくり餃子教室

10:30 ~ 11:30  
**親子手づくり餃子教室**  
 講師: 全国餃子手づくり協会  
 全国餃子手づくり協会正会員

12:00 ~ 13:00  


13:30 ~ 14:30  
 手づくり餃子教室では、簡単な具の作り方や包み方のコツを参加者と一緒に作ります。又、余った餃子の皮でデザート作り。餃子を作った後には、アツアツの出来立て餃子の試食もありますので、この機会にぜひ「ミニ餃子教室」をご体験ください!  
 「全国餃子手づくり協会」は手づくり餃子の普及・消費促進 食育活動を目的に設立、全国で手づくり餃子教室を開催しております。 料金 無料

15:00 ~ 16:00

16:30 ~ 17:30

簡単&可愛い!ハート×クマさんのデコ巻き寿司

10:30 ~ 11:30  

**簡単&可愛い!ハート×クマさんのデコ巻き寿司**  
 講師: 日本デコずし協会認定講師  
 話題のためぎこはんでかわいい「いのししおにぎり」を一緒に楽しく作りましょう。(レシピ考案: ©kaori.kubota) 料金 500円

12:00 ~ 13:00  
**簡単&可愛い!ハート×クマさんのデコ巻き寿司**  
 講師: 日本デコずし協会認定講師  
 普段の食事に!お弁当に!すぐに役立つ簡単&可愛い!ハート×クマさんのデコ巻き寿司を作ります。 料金 1,000円

13:30 ~ 14:30  
**インスタ映えする可愛い「花和菓子」**  
 講師: 鳥居 満智栄  
 創作和菓子研究科  
 インスタ映えする!可愛い!美味しい!新しい和菓子「デコ和菓子」を実際に体験!お茶と共に試食、お持ち帰りもごさいます。 料金 1,500円

15:00 ~ 16:00  
**切ったら絵が出る!「デコもち」で作る簡単★富士山**  
 講師: デコもち認定講師  
 むつ下北の素朴な郷土菓子「べこもち」を現代風にアレンジした「デコもち」を体験いただけます。 料金 1,000円

16:30 ~ 17:30  
**簡単&可愛い!ハート×クマさんのデコ巻き寿司**  
 講師: 日本デコずし協会認定講師  
 普段の食事に!お弁当に!すぐに役立つ簡単&可愛い!ハート×クマさんのデコ巻き寿司を作ります。 料金 1,000円

4月  
27  
土


4月  
27  
土

私にもできる!とびきり素敵な和菓子を作ろう

10:30 ~ 11:00  
**1人1つ成形**  
 講師: ベターホームのお料理教室

11:00 ~ 11:30  
 季節の美しい「わりきり」に挑戦。先生がそばで丁寧に教えてくれるので、初めての方でも大丈夫。身近な材料と道具で作ります。  
 協賛: 伊那食品工業株式会社 料金 500円

優しい手づくりありがとう 仲間たいこばん

12:00 ~ 13:00  

**玄米マカロニグラタンと前菜&デザート**  
 講師: 岩瀬理依子  
 フランス・イタリア料理を中心に和食も得意なワインエキスパート

13:30 ~ 14:30  
 仲間たいこばんの商品を使ってオシャレな手作り料理をつくりまします。  
 協賛: 朝日酒造、木徳神糧、太子食品工業、中田食品、マルハチ  
 料金 1,500円

備えあれば憂いなし、もしもの時もしっかり食べよう♪

15:00 ~ 16:00  
**和食=備蓄力 フェーズフリーの「食」を体験しよう♪**  
 講師: 飯田 和子  
 災害食専門員/栄養士(調理師)/国際栄養師(株)IWA-ON代表  
 日常の延長線上で発生する災害に、備えあれば憂いなし。レシピがなくても大丈夫。フェーズフリーの「食」を体験しよう♪  
 協賛: 株式会社大妻や、西田精産株式会社、株式会社小田原屋、旭松食品株式会社、株式会社フーズマーケティングインターナショナル 料金 500円

Mini☆M'S Kitchen.

10:30 ~ 11:30  
**Mini☆M'S Kitchen.**  
 講師: M'S Kitchen. 専属講師  
 森永乳業株式会社

12:00 ~ 13:00  
 森永乳業の乳製品を使った簡単なおやつ作りを、親子で体験頂ける教室です。食育クイズと合わせてお楽しみ下さい!  
 親子2名1組でご参加ください。  
 協賛: 森永乳業株式会社 料金 無料

13:30 ~ 14:30

家でできる本格スリランカアユルヴェーダ料理!

10:30 ~ 11:30  
**家でできる本格スリランカアユルヴェーダ料理!**  
 講師: 田畑 智佳子

12:00 ~ 13:00  
 アユルヴェーダフードテクノロジーアテンダント  
 協賛: 株式会社アユルヴェーダセラピージャパン、株式会社三善電機ライフネットワーク、株式会社Tプロ 料金 2,000円

フルーツ・ベジタブルカービング ~まいにちの食卓を華やかに~

13:30 ~ 14:30  

**フルーツ・ベジタブルカービング**  
 ~まいにちの食卓を華やかに~  
 講師: 棚橋 知世  
 フルーツ・ベジタブルカービング愛好家  
 果物や野菜に彫刻を施すカービングのワークショップです。普段の食卓を少しだけ華やかにできる簡単な作品を紹介します。 料金 300円

15:00 ~ 16:00

薬膳韓国万能醬油でパルシステム食材を使い時短料理

10:30 ~ 11:30  
**薬膳韓国万能醬油をパルシステム食材を使い時短料理**  
 講師: 宮川 昌子  
 韓薬膳カリん主宰 薬膳韓国料理研究家、国際中醫師、国際中薬膳師

12:00 ~ 13:00  


アンチエイジング薬膳韓国万能醬油でパルシステムの食材を使い、サラダの試食、また皆様と韓国式海苔巻きを作り試食します。  
 協賛: 生活協同組合パルシステム東京 料金 1,000円

15:00 ~ 16:00

16:30 ~ 17:30

インスタ映え!ヒョウ柄サンドイッチ

10:30 ~ 11:30  
**インスタ映え!ヒョウ柄サンドイッチ**  
 講師: 秋山 直美  
 日本アートばん協会代表理事  
 インスタ映え間違いなし!ヒョウ柄アートパンでサンドイッチを作ります。切る時のドキドキ感をお楽しみください。 料金 1,000円

12:00 ~ 13:00  
**インスタ映えする可愛い「花和菓子」**  
 講師: 鳥居 満智栄  
 創作和菓子研究科  
 インスタ映えする!可愛い!美味しい!新しい和菓子「デコ和菓子」を実際に体験!お茶と共に試食、お持ち帰りもごさいます。 料金 1,500円

13:30 ~ 14:30  
**体に優しい!天然色素で作るアイシングクッキー**  
 講師: 山ノ上 友美  
 MammysweetsArtアイシングクッキー認定講師  
 プレゼントにもピッタリな、馴染み模様の蝶々とかわいい春の花のリースで飾る美味しいアイシングクッキーを作ります。 料金 1,000円

15:00 ~ 16:00  
**食べられる芸術!シュガークラフトで母の日プレゼント**  
 講師: 片野 芳美  
 MammysweetsArtシュガークラフトディプロマ講師  
 ドライフルーツケーキをシュガークラフトのカーネーションで飾った帽子で包んだイギリス伝統のシュガーケーキを作ります。 料金 1,500円