

ホビークッキングステージ 各回定員40名  
参加費無料

4月 27 木

4月 28 金

4月 29 土・祝

10:30  
〜  
11:00

「キッチン家庭の薬局」  
〜本葛の活用教法えます〜

良い食品を作る会



葛を使った簡単な1品

講師：高木 久助 (株)廣久葛本舗代表取締役  
良い食品を作る会会長  
ナビゲーター：タカコナカムラ  
一般社団法人ホールフード協会理事  
昔から薬として使用されるカラダを温め老廃物を排出する本葛の活用方を教えます！  
※葛粉は漢方薬「葛根湯」としても有名

EXVオリーブオイルを和食に活かすコツ



EXVオリーブオイルが決め手！  
「季節野菜の和風煮物」

講師：小暮 剛  
世界95ヶ国、日本全国を駆け回る  
人気出張シェフ。  
「情熱大陸」他メディア出演多数。  
素材の旨味を引き立てる上質なEXVオリーブオイルを使うことで、普通の和食が数倍美味しくなり、栄養価もアップします。

簡単！楽チン！大根おろしクッキング

株式会社新進



・鮭とわかめの大根おろしクリームパスタ  
・大根おろしの磯辺餅

講師：うんの えり (叶野 英里)  
料理研究家、ワインエキスパート、  
ジュニア野菜ソムリエ  
新進の【手間いらず大根おろし】を使ってパッと簡単にできてアツと驚くようなクリームパスタと大根おろしの磯辺餅のレシピをご紹介します！

11:30  
〜  
12:00

羅漢果実糖善玉菌増、家で簡単酵素ジュース

ジェラボ



酵素ジュース

講師：佐々木 淳  
映像関係で腸内細菌と神秘的な出会い、  
研究開発20年。腸内食育セミナーを  
全国で展開中。  
腸に食物が入っても栄養は吸収されません。  
腸内細菌と羅漢果実糖を醗酵、効率良く吸収  
させるジュースを家庭で作れます。

羅漢果実糖善玉菌増、家で簡単酵素ジュース

ジェラボ



酵素ジュース

講師：佐々木 淳  
映像関係で腸内細菌と神秘的な出会い、  
研究開発20年。腸内食育セミナーを  
全国で展開中。  
腸に食物が入っても栄養は吸収されません。  
腸内細菌と羅漢果実糖を醗酵、効率良く吸収  
させるジュースを家庭で作れます。

親子で楽しむ♪ 季節の「デコ巻き寿司」

日本デコずし協会



講師：飾 卷子(かざりまきこ)  
日本デコずし協会カリキュラム委員長

昨年12月に出版された新刊「デコ巻きずし」  
(ブティック社)掲載作品から「端午の節句」に  
ぴったりのデコ巻き寿司のデモンストレー  
ションを交え、デコ巻き寿司の魅力について  
ご紹介いたします。

12:30  
〜  
13:00

海苔のおいしさ再発見！



海苔のおいしい選び方、  
海苔の食べ比べなど

講師：海苔で健康推進委員会

ご家庭でもっとおいしく使える海苔の情報が  
満載！参加された方には海苔と海苔用グッズ  
をセットでプレゼント！

海苔のおいしさ再発見！



海苔のおいしい選び方、  
海苔の食べ比べなど

講師：海苔で健康推進委員会

ご家庭でもっとおいしく使える海苔の情報が  
満載！参加された方には海苔と海苔用グッズ  
をセットでプレゼント！

海苔のおいしさ再発見！



海苔のおいしい選び方、  
海苔の食べ比べなど

講師：海苔で健康推進委員会

ご家庭でもっとおいしく使える海苔の情報が  
満載！参加された方には海苔と海苔用グッズ  
をセットでプレゼント！

13:30  
〜  
14:00

家庭で誰でもできる！安心・簡単ハラル和食



ハラル和食の作り方・活用法  
(ハラル食品の試食あり)

講師：カーン 恵理子 Crossbridge代表/  
ムスリム対応  
プロデューサー  
(写真) 稗田 麻衣 ハラル和食料理研究家、  
HALAL RECIPES JAPAN代表

ハラルという言葉を知っていますか？主婦の目線で分かりやすく  
解説しながら、日々の生活に役立つ、健康的なハラル和食の作り  
方・活用法をお伝えします。

手作りの発酵食品でアンチエイジング！



自家製ツナ入り 新人参のナムル

講師：澤田 美奈  
(株)スイーツロータス代表取締役  
食生活アドバイザー/  
発酵料理研究家/調味料マニア  
手作りの塩麹と醤油麹の失敗しない作り方と  
使い方、塩麹を使った自家製ツナの作り方と  
それを使った作り置きおかずを紹介します。

スイス伝統じゃがいも料理  
「ロスティ」の紹介

M-INDUSTRY Japan 株式会社



ベーコン・チーズ入り  
「ロスティ」

講師：沼倉 豊  
M-INDUSTRY Japan(株) 営業部長  
熱したフライパンにベーコンとロスティを入  
れ加熱、片面を焼いた後、皿を使い裏返し裏面  
を焼いていきます(デモ)。焼いている間、モニ  
ターでレシピを紹介します。

14:30  
〜  
15:00

おいしく楽しく食べて生涯病気知らず



ひじきとにんじん、  
くるみの和風サラダ(デモ)

講師：宗像 伸子  
ヘルスプランニング・ムナカタ主宰/  
管理栄養士  
生涯、健康に過ごすためには、まず食事に関心を持つこ  
とです。毎日朝、昼、夕食の時間に健康を左右する食事  
のとおり方、食べ方があります。ポイントを紹介します。

グルテンフリー！春のビーガンフォカッチャ



フライパンで焼く  
そら豆の米粉フォカッチャ

講師：タド・ジュンコ  
ワンネスフード/タド・ジュンコ健康  
料理スクール代表 食事コンサルタント  
動物性も小麦も使わないビーガン&グルテン  
フリースタイルで、体が軽くなる？！空豆の  
フォカッチャと練りごまソースで楽しんで。

簡単！楽チン！大根おろしクッキング

株式会社新進



・鶏のさっぱり大根おろし香味ソースがけ  
・大根おろしの磯辺餅

講師：うんの えり (叶野 英里)  
料理研究家、ワインエキスパート、  
ジュニア野菜ソムリエ  
新進の【手間いらず大根おろし】を使ってパッと  
簡単にできてアツと驚くような鶏のさっぱり  
大根おろし香味ソースがけと大根おろしの磯辺  
餅のレシピをご紹介します！

15:30  
〜  
16:00

ココロに美味しい冷凍食品

一般社団法人日本冷凍食品協会



マンゴースムージー(自然解凍)

講師：三浦 佳子  
日本冷凍食品協会広報部長/  
消費生活コンサルタント  
冷凍食品は簡単・便利だけでなく上手な  
使い方を知れば、食卓を豪華に時間を有効に  
活用できる。手抜きメニューとは言わせな  
い工夫の方法や、節約術をお伝えする！

フライパンで作る素敵なおもてなし料理



豚のシードル&マーマレード風味

講師：杉 なまこ  
料理家およびフラワーデザイナー。  
ジャンルにとらわれない様々な料理を  
シンプルに美しく伝えている  
フライパン一つで豚のブロックを煮て、皿に  
冷蔵庫に残りがちなマーマレードジャムをソ  
ースにする工夫を伝授

フランスパンの美味しい食べ方&バター



フランス産小麦を使った  
バゲットスペシャルとフランス産  
バターを使ったクロワッサン

講師：藤森 二郎  
ピコ東京 オーナーシェフ  
バゲットやクロワッサンの試食を用いてバ  
ターの違いが分かる食べ比べなどをします。

16:30  
〜  
17:00

皮も根っこもまるごといただく  
「ベジブロス」

一般社団法人ホールフード協会



抗酸化・抗糖化にもベジブロス

講師：タカコナカムラ  
料理家、フードディレクター。  
食と暮らしと環境をまるごと考える  
ホールフードライフを提唱  
普段捨てている皮も根っこもまるごと使った  
ファイトケミカルたっぷりの野菜だし「ベジ  
ブロス」の作り方と使い方をご紹介します。

ダイエットにも！ココロに響く箸美人講座



カンタン箸袋、箸置き折り、  
箸(和食)マナー

講師：小倉 朋子  
食の総合コンサルタント/食糧塾主宰/  
大学講師/「世界一美しい食べ方のマナー」著者  
目からウロコの箸の話、美しいマナー、おもて  
なしや旅行にも便利なカンタン箸袋折りを体  
験。ダイエット成功者続々輩出！

