



ホンモノのやさしいご飯を、
お家でもつくりたいあなたへ

乾物からお出汁をとり発酵調味料をつかうことで、私たち自身と近い環境で育つ自然の恵みをおいしく健康的にいただく、和食は日本に昔から伝わる、食べることの智慧の結晶です。

そんな和食の基本となるお出汁のとりかたに始まり、調味料の選び方、ひとつひとつの素材について見聞を深め、実習を通してお料理のコツをお伝え頂く、ホンモノだけどやさしい和食の料理教室が始まります。

「簡単に毎日の食卓に活かせる」をテーマに、少人数で伝授して頂きますので、どなた様も安心してお申し込み頂けると嬉しいです。各回、調理したものを最後に皆様で頂きますので、講師の西村和代さんとゆっくりお話し頂く時間となれば幸いです。

講師 西村 和代 (にしむら・かずよ)

カラーズジャパン株式会社 代表取締役／一般社団法人
エディブル・スクールヤード・ジャパン 共同代表

子育てやPTAでの役員経験を活かした独自の主婦視点を持ち、環境教育、食農教育、人材育成、まちづくりの分野で活動するソーシャル・イノベーション(社会変革)の仕掛け人。2014年5月には「季節とつくり手がみえる、おうちのごはん」をコンセプトにしたおばんざい食堂「ひとつのおさら」をオープンした。



“ わたしたちは、わたしたちが食べたものでできています。
食べたものでココロもカラダもつくられているんだと気づくとき
未来ではなく“今ここ”に向き合うことができます。
与えられたいのちを喜び、楽しみ、いつくしみ、
美しく、しなやかに生きる。ぜひ一緒に味わってみましょう。”

献立と日程

第一回 2017.8.20(sun) 18:00-20:30

テーマ: 「出汁」／実習: だし巻き卵(おくどさんのご飯、お味噌汁付き)

第二回 2017.10.15(sun) 18:00-20:30

テーマ: 「味噌」／実習: 炊き込みご飯と味噌汁

第三回 2017.12.3(sun) 18:00-20:30

テーマ: 「醤油」／実習: ぶりと大根の炊いたん

第四回 2018.2月(日付未定) 18:00-20:30

テーマ: 「片栗粉・粉くらべ」／実習: 干しモノを使って肉入りあんかけ

第五回 2018.4月(日付未定) 18:00-20:30

テーマ: 「塩と油」／実習: 天ぷら

第六回 2018.6月(日付未定) 18:00-20:30

テーマ: 「酢」／実習: アジの南蛮漬

第七回 2018.8月(日付未定) 18:00-20:30

テーマ: 「砂糖」／実習: 田楽

〈参加費〉 第一回～第三回まで一括: 5,000 円 / 回

各回ごと: 6,000 円 / 回

〈会場〉 「ひとつのおさら」京都府京都市中京区花立町274

お申し込み

詳細は、ウェブサイト hitosaramade.tumblr.com または Facebook 「ひとつのおさらまで」 ページをご確認の上、下記メールアドレスまでお申し込みください。
その他お問い合わせも、こちらへどうぞ。 >> hitosaramade@gmail.com