

2019年4月9日

## たったの2品で“ラクして簡単 きちんと和ごはん” おしゃれなスタイリングで美味しく作る 今どき和食卓育カジュアル和ごはん講座

～平成から令和へ 未来へつむぐ いただきます～

日本の文化や四季を食卓から感じる暮らしを未来と世界へ広める日本唯一の「日本和食卓文化マイスター」の資格認定を行う、一般社団法人日本和食卓文化協会(代表理事 槻谷順子)は、講座等を通じ和食卓文化を次世代に継承する活動を行っています。この度、当協会は新時代「令和」にふさわしい新しい和食を提案し、より身近に和食卓を楽しんでいただく新講座をスタートすることになりましたのでお知らせします。NHK 総合「チョコちゃんに叱られる!」「首都圏ネットワーク」に当協会代表が出演するなど和食卓文化の注目がますます高まっています。

### 今どき和食卓育カジュアル和ごはん講座 概要

約30分で作る毎日のおうち和ごはん(おかず2品・ごはん・味噌玉みそ汁)を簡単に美味しく作ってフードスタイリングします。ご飯に合う和ごはんレシピを和モダンな器をに盛り付けていつもと違う和食卓を演出してみませんか。

※当協会では和ごはんを日本の家庭で一般的につくられている料理全般(洋風・アジア風アレンジ料理を含む)のことをいいます。

#### ★こんな方におすすめ!

- ・品数は2品+ごはん・汁があれば良いという考えの方
- ・それでも全体の栄養バランスはキチンとしたい方
- ・短時間で料理したい方
- ・出来るだけ市販品を使わない料理をしたい方
- ・盛り付けテクニックを身につけ、スタイリングして食卓をオシャレにしたい方
- ・食器について知りたい方
- ・自分の料理をインスタアップしたい方
- ・赤ちゃん連れで習い事をしたい方

●受講料: 5,400円(食材費・消費税込み)

●日 時:

2019年5月17日(金)10:30~12:30

2019年5月18日(土)10:30~12:30

●講 師: 槻谷順子

(一般社団法人日本和食卓文化協会 代表理事/フードスタイリスト)

内 容: 約30分で作る毎日のおうち和ごはん(おかず2品、ごはん、味噌玉みそ汁)作りデモンストレーション  
フードスタイリングレッスン

メニュー: 真鯛の和風米粉ムニエル スナップエンドウ添え、グレープフルーツとセロリのアジアンスラダ  
本日の味噌玉おみそ汁、ごはん

持 ち 物: 筆記用具、エプロン、手拭きタオル、カメラ(スマホ)

申込方法: メール(itadakimasu@nihonwasyokutakubunka.com)受付

会 場: 日本和食卓文化協会本部(東京都世田谷区梅丘2-33-30)小田急「梅ヶ丘駅」より徒歩8分



#### 【日本和食卓文化マイスターとは】

料理・行事風習・旬の食材・文様・植物・台所道具・食器・盛り付け、季節ごとに独自に分類した8つの視点で学ぶ、日本で唯一和食卓に関わる文化を総合的に学べる講座です。

日本ならではの美意識や感性、伝統に造詣を深めそれらを自分の言葉で伝えることができる人を「日本和食卓文化マイスター」として当協会が独自に認定している日本初の資格です。

#### <本件に関するお問合せ先>

一般社団法人 日本和食卓文化協会 広報部 河野(こうの) 直通:090-5042-7101

〒154-0022 東京都世田谷区梅丘2-33-30 電話・FAX:03-6754-5765

E-mail: itadakimasu@nihonwasyokutakubunka.com HP: https://www.nihonwasyokutakubunka.com