サステイナブルなひと、
生活クラブ

食のコンシェルジュ

～ガイドブック～

2024年度版

生活クラブ生活協同組合・東京

1.「食のコンシェルジュ」とは

◎ 「食のコンシェルジュ」は生活クラブにおける食の総合案内人です。
食を取り巻く社会の状況を踏まえた上で、消費材のメッセージを語り、調理・テーブルコーディネート・学習会などを通じて、さまざまな角度から食の提案を行ないます。組合員や地域の人、一人ひとりに合った食生活の工夫を共に考えるアドバイザーでもある人です。

◎ 「食のコンシェルジュ」は、養成講座を受講し、食を取り巻く社会情勢や、安心でおいしい消費材をもっとおいしく食べるためにはどうしたらよいかを学んでいます。そして、それぞれの食のコンシェルジュが自分の得意分野をいかしたテーマを設定し、『消費材を真ん中においた豊かで楽しい食』をだれにどのように提案するかを考えてきました。養成講座は 7 期まで開催し、2017 年度に行われたインストラクター講座の受講生を加え、248 名の食のコンシェルジュが誕生しています。

◎ 2007 年度からは、誕生した食のコンシェルジュが生活クラブの企画の講師として登録する制度をつくりました。現在 35 名の**「登録・食のコンシェルジュ」**が講師として登録されています。**2024 年度は 15 名**のコンシェルジュが活動します。

◎ あなたのまち、地域で、**「登録・食のコンシェルジュ」**を呼んで料理会や講習会などを企画して下さい。企画を重ねることで、食のコンシェルジュが地域に根づき、その提案が地域の人と人をつなぐ役目を果たすことができます。

2. 食のコンシェルジュの活用の仕方

企画のすすめ方・利用の仕方は以下の通りです。

(1)ガイドブックの中の企画から選んで開催

①主催責任者⇒ガイドブックの企画一覧からやってみたいと思う企画を選び、更に詳細が知りたい場合はブロック事務局に確認。

②**ブロック事務局**⇒

・同ブロック内コンシェルジュ依頼の場合…直接コンシェルジュに連絡し、企画内容を伝える。コンシェルジュの OK が出たらブロック所定の**「登録・食のコンシェルジュ」講師依頼書兼企画書を東京本部政策調整部にメールまたは FAX で提出**する。**企画書はブロック事務局から食のコンシェルジュに送付する。**

・他ブロックコンシェルジュ依頼の場合…**東京本部政策調整部に「登録・食のコンシェルジュ」講師依頼書兼企画書をメールまたは FAX で送付**し、東京本部が講師依頼をする。東京本部で対応後コンシェルジュが決定したらブロック事務局が主催者にコンシェルジュの連絡先を伝える。

企画書は東京本部から食のコンシェルジュに送付する。

③主催責任者⇒企画の詳細内容が決まったら、**主催責任者から登録・食のコンシェルジュに直接連絡**をし、細かな打ち合わせをして企画を進める。

(2)企画したいテーマ(消費材・ジャンルなど)を選んで開催

①主催責任者⇒

・企画したいテーマがガイドブックの企画に該当する場合、ブロック事務局に詳細を確認し上記（1）の手続きに倣って企画を進める。

※ガイドブックの巻末（ｐ45）【消費材別＆ジャンル別索引】を参照のこと

・企画したいテーマがガイドブックの企画に無い場合、希望するテーマについてブロック事務局に相談する。

②**ブロック事務局⇒**

・相談を受け、登録情報をもとに判断して、登録・食のコンシェルジュと企画内容について打ち合わせを行う。登録情報だけでは判断が付かない場合は、政策調整部に該当するコンシェルジュがいるかなどの相談をする。（他ブロックコンシェルジュの場合は、ブロック事務局からの依頼を受け政策調整部で対応。）

・企画内容が決定した段階でコンシェルジュの個人名と開催日程を決定し、上記（1）の手続きに倣って企画を進める。

③主催責任者⇒企画の詳細内容が決まったら、**主催責任者から登録・食のコンシェルジュに直接連絡**をし、細かな打ち合わせをして企画を進める。

(3)ブロックの企画内容を講師と相談しながら作って開催

・登録・食のコンシェルジュとブロックの懇談会や協議会（ブロックによって名称は異なります）をもとに企画の目的・目標を確認し、登録・食のコンシェルジュとブロックで企画を練り上げます。

3. 講師派遣における手続きとルール

＊講師依頼書（企画書）の提出は開催日の最低 30 日前までとします。
＊講師依頼書（企画書）は派遣講師が同ブロック内の場合はブロックから講師に送付します。
他ブロックの講師の場合は政策調整部から講師に送付します。
＊開催条件など、詳細情報を確認し講師依頼します。
＊講師料は１企画 5,000 円です。企画終了後、本部とコンシェルジュで請求書のやりとりを行い、各コンシェルジュの指定の口座に振り込みます。
＊交通費は実費主催者負担です。当日の講師が複数名になり、アシスタントが必要となる場合の交通費も、実費主催者負担です。
その場合、講師が複数名になることを事前に主催者側と講師で確認してください。
＊料理講習会の場合、材料費、レシピ資料代なども主催者負担です。
（消費材発注などは、主催者が対応してください。ただし講師自身が持ち込むものについては、事前打合せで確認しすすめます。）
＊学習会等の場合、資料代などは主催者負担です。
＊レシピや資料の印刷は主催者が行なってください。
＊企画実施後に、主催者と講師の双方でそれぞれの視点で今後の企画につなげるため報告書を作成し、主催者はブロック事務局経由で政策調整部に、講師は直接政策調整部に送付してください。

政策調整部　政策推進課 tel:03-5426-5204、fax:03-5426-5205
E メール　：　tokyo.seisakusuishinka@s-club.coop

4. 登録・食のコンシェルジュと主催者の役割

◎主催者がすること

＊開催企画書を作成します。
＊レシピ・資料などを必要部数印刷します。
＊必要な消費材の調達方法などを打ち合わせ（下記参照）して確認し、消費材を発注します。
＊会場予約し、広報で参加者を募ります。
＊講師の交通費実費を当日清算します。
＊会場準備・後片付けをします。
＊実施後、講師とよかったこと、課題などを確認し、企画報告書を速やかにブロック事務局に提出します。

※注）【オンライン講習開催の場合】

コンシェルジュ自身で動画撮影は行えませんので、PC 操作、撮影は企画開催者がおこなってください。

●会場の Wi-Fi 環境を整える
●必要な機器を準備する。
①オンライン参加対応用パソコン
②手元撮影用タブレットまたはスマホ
③全体撮影用にオンライン用カメラ
●基本として企画の録画は不可。（録画についてはコンシェルジュとご相談ください。）

コンシェルジュとの打合せのポイント

① 企画が決まったら、**まず主催者から登録・食のコンシェルジュの講師に連絡をし、**メニューを確定し、レシピをもらう。
② 人数によって、何人分の食材を用意したらいいか、少量使うものや、消費材にないものでコンシェルジュが持参してくれる物があるかどうか、あればその支払方法をどうしたらいいか確認する。
③ 調理に使用する道具や食器を確認する。
④ 料理以外の企画でも同様で、当日用意すべきものは何か、レジュメはいつまでに用意してもらえるか、など事前に確認する。

◎登録・食のコンシェルジュ講師がすること

＊自分でできる企画を提案します。
＊主催者の要請に基づき企画案をつくります。
＊レシピを提供します。
＊可能な範囲で必要な資料の原版は用意します。
＊当日の講師を行ないます。
＊実施後に、主催者とよかったこと、課題などを確認し、コンシェルジュ用企画報告書を政策調整部に提出します。
＊政策推進課あてに請求書を提出します。

レシピの扱いについて

登録・食のコンシェルジュの企画で使用したレシピ（講師が用意したレシピ）は、基本的に講師が所有しています。企画後にレシピのみを別の企画で活用することは原則としてできませんので、ご注意ください。

2024年度　登録・食のコンシェルジュ＆企画一覧【目次】

★印…オンライン講習可能コンシェルジュ

23区南　2名

登録	氏名	ページ
07 年	★浦部　ますみ	6～7
10 年	竹林　雪	8～9

北東京　6名

	氏名	ページ
07 年	石川　悦子	10～12
07 年	★富田　恭子	13～18
10 年	★高橋　香里	19～21
08 年	★小黒　雅子	22～23
10 年	★小林　聡子	24～25
08 年	三宅　久子	26

多摩きた　3名

登録	氏名	ページ
07 年	★宮崎　滋子	27
09 年	川村　真理子	28
10 年	★萩宇田 さやか	29～38

多摩南　　4名

登録	氏名	ページ
07 年	★中島　玲子	39
07 年	新谷　雅	40～41
08 年	★阿部　絹代	42～43
10 年	鈴木 眞利子	44～45

◆23 区南◆

登録・食のコンシェルジュ紹介編

【浦部　ますみ】　　★オンライン講習可

☆得意分野・一言アピール・私の「生活知識」

家庭料理を作り続けて…40 年〔生活クラブ暦 30 年〕

時間がないけど…安心＆安全&簡単、
そして美味しい物を食べたい…
工夫をしながらたどり着いたのは、なんと…
Homemade の調味料＆保存食たちでした。
家庭料理デザイン塾にて、手作り調味料＆保存食の素敵をお伝えしています。

・ブロック肉など、消費材使い回しのテクニックで、時短クッキング
・冷めても美味しい保存おかず作りをマスターして、お弁当作りを楽しむ
・味カテゴリーで、我が家の味レベルアップに挑戦
・調理時間短縮は、時のマジックで実現
・調理方法の逆発想から生まれた、楽々クッキング
…などなど…
ご希望に合わせて、企画させていただきます。
微力ながら、次世代の方たちに、料理の楽しさお伝えできればと思います。

BLOG：KITCHENMASUMI　→
http://officialkm.exblog.jp

開催条件

①参加対象 ②エリア ③場所 ④時間帯 ⑤曜日 ⑥人数

①誰でも
②何処でも
③調理室のある集会所・組合員宅
④夜もOK
⑤土曜日・日曜日
⑥会場に合わせて何人でも

※その他注意事項

場所の確認を兼ねての事前打ち合わせ必要
当日、お手伝いスタッフ（担当者以外）の確保が参加人数に合わせてできること
オーブンや鍋など同じ機能のモノが2個以上有ること

企画紹介編

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO1 ≪鶏肉≫ **ムネ肉がベストの サラダチキン** 鶏ムネ肉だからこその、 とてもシンプルな作り方です。 和・洋・中・韓・・・ どんなメニューにも、ピタッと合わせられる、便利で美味しいサラダチキンです。	**丹精國鶏ムネ肉** ！丹精國鶏の美味しさを、旨く引き出す作り方なので、お味は塩のみです。 なんと、油も水も使いません！！ 約10分で出来上がります！ 忙しい人にこそお薦めの、サラダチキンです！	★和食 和風オムレツを豪華に演出。 ★洋食 サラダプレートをボリュームアップ。 ★中華 ぱぱっとできる棒々鶏	冷蔵庫で、約1週間、美味しくいただけます。 よやくらぶ登録で、冷蔵庫の常備菜にどうぞ～ **★オンライン講習対応講座**

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO2 ≪お弁当≫ **お弁当作りを楽しく、そしてスピーディーに！** **～常備菜中心の食生活提案～** ユニークな発想で、 「楽しく COOKING」を提案します。 トーク＆デモンストレーションを中心に皆様には、お料理を作っていただくことなく、ご試食のみで！ トーク：消費材活用の常備菜で、食生活の悩み解消、お弁当作りのコツもお伝えします。食に関わる時間の使い方で、気持ちがとても軽くなります。 デモ：常備菜フル活用の冷めても美味しい、時間がたって更に美味しいメニューをお伝えします。	**お米　野菜セット** ！いつもと違うお米の炊き方と詰め方で、お弁当のご飯（米）メニューが広がります。 野菜セット：沢山の野菜が届いても常備菜作りで安心です。	豚・鶏・魚～1 品 卵～1 品 季節野菜～2 品 全 4 品で組み立てます ＜例：豚のクルクル・味卵・胡麻人参・カレー豆＞	**★オンライン講習対応講座**
NO3 ≪牛乳≫ **牛乳１本をベースに組み立てるイタリアンな食卓** 季節のお野菜とお好みの肉or魚+牛乳で、イタリアンメニューの紹介と本格的なランチ 牛乳の魅力と奥の深さに感激していただける企画です。 	**牛乳** ！牛乳から2点の食材がアッと言う間にできます。 （リコッタチーズ＆クリスタルミルクゼリー） そこから広がるイタリアンメニューの数々お届けできます。	イタリアンラグー・オイルサーディンなど ドライトマト・乾燥豆なども活用した、季節野菜のサラダ クリスタルミルクゼリーなどのデザート	**★オンライン講習対応講座**

◆23 区南◆

登録・食のコンシェルジュ紹介編

【竹林　雪】

☆得意分野・一言アピール・私の「生活知識」

　生活クラブの安心で安全な消費材で家族にお料理を作ってきました。TV や雑誌で見たものや、外食したお料理を消費材に置き換えて作り続けて 20 数年。
食べることは”おいしい！”ことが大切。さらに速く、簡単に作れたらいいですよね～
お料理で、家族の健康と食べた人を笑顔にすることを目指したクッキングです。

まちやちいきのテーマ消費材や利用につなげたい消費材、ギフトを使ってアレンジ料理、新規加入者対策など気楽にご相談していただき、皆様といっしょに楽しい・おいしい料理をご提案させていただきます。

開催条件
①　参加対象　②エリア
②　場所　④時間帯
⑤　曜日　⑥人数

①誰でも

②自宅から１時間半圏内

③調理設備のある場所

④終日OK

⑤火・水・金OK
　土・日曜日応相談

⑥　1人～20人

企画紹介編

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO1 ≪ギフト≫ *NEW!!* まちやちいきのテーマ消費材や贈りたいギフトをアレンジレシピ“を提案します。 贈ってばかりのギフトですが、レシピを添えたらいかがでしょう！	**牛肉バラエティセット、 たらこ・明太子セット、時鮭、 高南はちみつ梅干し、うなぎ、 のりバラエティーセット、 スモークサーモン、黄金カステラ** !まちやちいきの取り組む夏・冬ギフトからアレンジレシピを提案させていただきます。	・フライパンで石焼ビビンパ風、キンパ ・焼き明太子のせポテトサラダ ・時鮭と大葉の混ぜ寿司・鮭弁当 ・豚バラとなすの梅ポン酢炒め ・うなぎ御膳風 ・黄金カステラで簡単ティラミス 他	調理用具：オーブンのある調理室

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO2 ≪甘夏≫ *NEW!!* 生食はもちろんですが料理や製菓材料など幅広く使える甘夏のおいしさを、皮までまるごと味わいましょう！	**青果物、小麦粉、豚肉など** ！きばるの甘夏を使ってお菓子やお料理を作りましょう！	・マーマレード ・甘夏クッキー ・甘夏タルト ・甘夏ロールケーキ ・ピール ・スペアリブのマーマレード煮 ・甘夏寿司 ・サラダ　　他	調理用具：オーブンのある調理室
NO3 ≪大豆・豆腐≫ *NEW!!* 国産大豆を豆から煮て色んな料理に挑戦しましょう！ 豆腐や豆乳料理も一緒に！	**国産大豆、豆腐、豆乳** ！たんぱく質が豊富です。 大豆を茹でてサラダや煮豆、ナゲットなどと活用法はたくさんあります。 豆腐料理や豆乳レシピもご紹介します。	・煮豆 ・チキンナゲット ・大豆の甘辛炒め ・おから ・ひりょうず ・豆乳ゼリー　他	調理用具：オーブンのある調理室
NO4 ≪親子クッキング≫ *NEW!!* 餃子を皮から作ります。 もちもちのおいしい餃子が出来上がります。 他にもたくさん親子料理ご用意しています。	**小麦粉、豚肉、野菜、ごま油** ！親子で餃子の皮作りに挑戦しましょう！包み方も手作り皮ならでの良さがあります。	・ぎょうざ ・中華サラダ ・スープ 他	調理用具：オーブンのある調理室

◆北東京◆

登録･食のコンシェルジュ紹介編

【石川　悦子】

	☆得意分野・一言アピール・私の「生活知識」 どこの家庭にもある基本的な調味料、消費材を使い、簡単でおいしく、ご自宅でも再現しやすいメニュー提案を心がけています（和・洋・中問わず）。献立の立て方・調理の段取りにお悩みの方、利用の幅の広がらない方、生活クラブ運営に携わって下さっている方、皆さんと共に生活(を楽しむ)クラブの一員として、楽しみながら生活クラブをもっと知る時間にできたらと考えています。　　その都度のテーマに沿ったメニュー作りも提案できますので、お気軽にご相談下さい。	**開催条件** **①参加対象 ②エリア ③場所 ④時間帯 ⑤曜日 ⑥人数** ①誰でも ②どこでも ③調理施設のある場所 ④10:00～21:00　夜OK ⑤平日OK　土・日曜日OK ⑥20人位まで目安 ※メニュー内容調整可。レシピ、発注などやりとりは可能な限りPC・FAXで。調理用具はないものがあれば持参.

企画紹介編

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO1 ≪気軽なおもてなし≫ **おうちで簡単ごちそう** 作り置きを上手に使い、くたびれずにちょっとご馳走感を楽しめます。	**牛肉、青果物、牛乳、米、冷凍魚介** ！安全性、味、価格共に知ってもらい、厳しい状況にある牛肉の利用を促します。利用の減っているウスターソースの使い道の提案をします。副菜の組立て方、青果物利用の提案、飲むだけでない牛乳の利用の一案をします。米登録の意義を伝えます。肉だけに偏らないたんぱく質の取り方の提案をします。	簡単ローストビーフ（フライパン、鍋のみ使用） ピクルス シーフードリゾット サラダ あっさりパンナコッタ	
NO2 ≪イタリア料理≫ **おうちで簡単イタリアン** 家庭でも簡単に作れるイタリアン料理の紹介です。	**豚肉、牛乳、青果物** ！豚ブロック肉の利用方法をお伝えすると共に牛乳についても知ってもらいます。	豚ブロックの牛乳煮 ピクルス 野菜のトマト煮 あっさりパンナコッタ	

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO3≪大豆＆豆腐≫ 大豆＆豆腐のおかず 植物性たんぱく質も取り入れた食卓を。	大豆ドライパック缶、納豆木綿・絹豆腐、生揚げ !和食のほか、中華にも使える豆腐。豆腐の原料表示や遺伝子組み換え大豆についても知り、選び利用する働きかけをしたいです。	五目豆 生揚げの煮物 納豆汁 海老豆腐 豆腐のかき味調味料煮 麻婆豆腐	
NO4 ≪乾物・缶詰≫ 乾物・缶詰を利用した美味しい一品 うまみたっぷり、保存のできる優れものです。	乾ししいたけ、桜えび素干し、ほたての干し貝柱、みついしきざみ昆布、無塩せきコンビーフ缶、まぐろ油漬け缶 !常温保存でき、栄養価も高い乾物。乾物ならではのうまみを知っていただきます。また非常食にもなる缶詰の味を知っていただきます。	乾物ごはん 干し貝柱と白菜の炒め煮 生揚げのかき味調味料煮 人参とまぐろ油漬け缶サラダ コンビーフとキャベツの炒め物ほか	
NO5 ≪中華料理≫ 意外と簡単、皮から作る水餃子 小麦粉で皮を作るところから水餃子を作ります。	豚肉ひき肉、青果物、牛乳 !豚肉ひき肉のおいしさ、使いこなしを知ってもらうと同時に、水餃子を作る工程での組合員同士の交流も楽しんでいただきたいです。	水餃子 炒青菜 広東泡菜 杏仁豆腐	
NO6 ≪中華料理≫ 中華点心と簡単おかず 意外と簡単にできる中華点心を紹介。	豚ひき肉、ごま油、ザーサイ、野菜、小麦粉 !部分部分で実習を取り入れ、組合員同士の交流をはかりやすくする。シンプルな料理にすることで各消費材の良さを実感してもらう。	肉まん あんまん 葱油餅 スープ 野菜料理	
NO7≪紅玉りんご≫ 紅玉りんご三昧 紅玉りんごを使ったお菓子やジャム、スープを作ります。	紅玉りんご !お菓子にジャムに大活躍の紅玉りんご。利用法も知ってもらいご家庭でも活用していただければと思います	リンゴタルト リンゴ入りパウンドケーキ リンゴジャム リンゴパンケーキ 鶏肉ぶつ切りとリンゴの蒸し煮	

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO8 ≪甘夏みかん≫ **甘夏みかん** 甘夏みかんを使ったお菓子やジャム、おかずを作ります。	**甘夏みかん** !生食以外にマーマレードにした状態からの展開利用をお伝えします。	マーマレード マーマレード入りココアクッキー 豚ブロック肉のマーマレード煮 マーマレード入りパウンドケーキ	
NO9 ≪ビオサポ献立提案≫ **副菜は食卓の名脇役** メイン以外の副菜の種類を増やすことで、献立を立てやすくし、バランスの良い食生活となるよう提案する。	**野菜、小魚･海藻、乾物** !副菜のパターンが多いと献立のバリエーションも広がり、家計にも身体にも優しい。 予算は牛肉を使うと高め、野菜豆腐を増やすと安め。 季節に応じ使う野菜が変わるので、開催時随時相談。	豚ひき肉と馬鈴薯こんにゃくの煮物 アスパラガスの青のり炒め 白菜と干し椎茸の牡蠣味調味料炒め煮 春菊かぶ柿のサラダ みついし刻み昆布と桜えび素干しの大根あんかけ煮 卵とトマトの炒め煮	
NO10 ≪献立提案≫ **一週間の献立の立て方** **一週間の献立例** 一週間の献立例をあげ、消費材の使い回し、メニューの立て方のコツをお伝えします。いくつかのメニューを実際に作って見せます。	**食肉、豆腐、鶏卵、青果物をまんべんなく** !段取り良く数品が並ぶ食卓にするメニュー作りのヒントになればと思います。	曜日ごとに、和食・中華・洋食のいずれかで1回の食事が完結するようなメニュー立ての例を出します。	

◆北東京◆

登録･食のコンシェルジュ紹介編

【富田　恭子】　　★オンライン講習可

☆得意分野・一言アピール・私の「生活知識」

家族に安心安全でおいしいものを食べさせたいという思いでお料理やおやつを作ってきました。お菓子教室もやってきたのでお菓子やパン作りも大好きです。

家族のために作ってきた栄養バランスの取れた料理やお菓子を皆様にお伝えしたいと思っています。今はもう巣立ちましたが３人の子供を持つ忙し母さんでした。手軽においしくがモットーです。くり返し作ってもらえる工夫（手抜き術）もお伝えしますね。

デポーのあるまちの運営委員や共同購入担当の理事を経験する中でたくさんの生産者に出会い消費材の話を聞くことができました。企画の中では料理作りと合わせて消費材物語もお伝えしたいと思っています

企画では料理３～４品＋デザート１品の組立てにしています。

新規加入者向けに消費材使いこなしを伝えたい、鶏卵でシフォンケーキを作りたいなど

主催者の希望や開催目的に合わせて企画を組み立てます。どうぞ気軽にご相談ください

なお主催者のご負担が少しでも軽くなるようにレシピの他申し込み消費材一覧や進行表なども併せてお送りします。準備の時のご活用ください

開催条件

①参加対象 ②エリア ③場所 ④時間帯 ⑤曜日 ⑥人数

①どなたでも

②どこでも

③調理施設のある場所

（オーブン料理はオーブン必要）

④いつでも

⑤いつでも

⑥10人～20人（会場による）

※事前の打ち合わせでメニューを決めます。（メール又は直接）

※レシピ原版と消費材一覧、進行表を送ります

※企画の開始時間は開始前１時間の準備時間とスタッフが集合できる時間を考慮して時間を決めてください

※お手伝いスタッフ2～3人お願いします

企画紹介編

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO1 ≪和食≫ **ご飯を美味しく** **日本のおかずあれこれ** **次世代に伝えたい和のおかず** 乾物、豆、豆腐、野菜、青魚などを使って日本のおかずを作ります。毎日のご飯を豊かにする作り置きおかずもご紹介します。	米 ！生産者と組合員が作り上げてきた減農薬の米は食の安全はもとより地域の環境を守り日本の食料自給率向上にもつながります。未来につながるビジョンフードとしてこれからも作り続けていけるよう食べ続けていけるよう予約して食べることの大切さを伝えます。	鶏と根菜の煮物 五目豆 いわしの梅煮 炒り豆腐 青菜の煮浸し 白和え 牛肉のしぐれ煮 野菜の浅漬け 味噌汁 などから4～5品	材料費予算（調味料除く） ～10人：5000円 20人：10000円 **★オンライン講習対応講座**

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO2≪平田牧場のコメ育ち豚≫ 豚肉ってこんなにおいしい！ ロース、カタ、バラ、モモ、ひき肉など部位別やブロック肉、薄切り肉などそれぞれを生かした調理法をお伝えします。生活クラブの自慢の消費材「平田牧場のコメ育ち豚肉」はシンプルに焼く、煮るだけでもとっても美味しいですがプラス切り方や下味、調理温度などちょっとの工夫で絶品豚肉料理になります。豚肉のおいしさをたくさんの方に実感してもらい利用につなげたいです。	豚肉 ！対等互恵の理念のもと生産者と組合員で作り上げてきた生活クラブの消費材について伝えていきます。 飼料用米　国内自給率 おいしさを追求した平牧三元豚 ビタミンB１など豚肉の栄養価について	【ブロック肉で】 ゆで豚のマリネ 中濃ソース煮 ローストポーク トンポーロウ ウィンナーシュニッテル（ウィン風カツレツ） 【薄切り肉で】 竜田揚げ 野菜巻き 豆腐巻き ポークビーンズ 【ひき肉で】 肉まん シュウマイ 豆腐とひき肉の蒸しもの ソーセージ などから3～4品	材料費予算（調味料除く） 10人：5000円 20人：10000円 **★オンライン講習対応講座**
NO3 ≪クリスマスメニュー≫ ローストチキンを焼いて クリスマスパーティー スペシャルローストチキンをメインにパーティーコース仕立て クリスマスケーキは参加者みんなで作ります。	丹精国鶏、鶏卵 ！丹精国鶏：日本の気候風土に合った貴重な国産鶏種であり飼育環境や遺伝子組み換えでないえさを与えているなど丹精込めて育てた鶏だということを伝えます。 鶏卵：ケーキで使う鶏卵についても国産鶏種ごとうもみじさくらの卵、黄味の色など市販品との違いについて伝えます。	お腹におこわを詰めたスペシャルローストチキン 森のきのこのスープパイ ミルクピラフ ツリーサラダ サンタのケーキ ツリーケーキ クリスマスのアイスケーキなど	オーブン必要 材料費予算（調味料除く） 10人：6000円 20人：12000円 **★オンライン講習対応講座**
NO4 ≪気軽なおもてなし≫ デリ風洋風惣菜で 持ち寄りパーティー 簡単に作れてちょっとおしゃれな洋風デリ惣菜を消費材フル活用で作ります。 持ち寄りはもちろん毎日の食事にも役立つメニューです。	牛肉、鶏卵、エコシュリンプ パスチャライズド牛乳 ！牛肉：北海道の自然の中でたっぷり牧草を食べて育ったヘルシーな赤身の肉、成長ホルモン剤は与えていない、遺伝子組み換えでない、ポストハーベストフリーの餌で育った牛肉。 エコシュリンプ：抗生物質や人工飼料などを与えず粗放養殖で育てられた健康で鮮度が良く味もすごくおいしいえび 鶏卵：貴重な国産鶏種ごとうもみじとさくらの卵、色付けするためのえさは与えていないなど。 牛乳：パスチャライズド殺菌なので牛乳本来のおいしさ、栄養素が残っている生活クラブの牛乳について伝えます。	しっとり柔らか 真空ローストビーフ 煮込み豆腐ハンバーグ えびとブロッコリーのタルタルサラダ えびのクリームコロッケ キッシュ 豆腐ブランマンジェ風など から4品くらい	材料費予算（調味料除く） 10人：6000円 20人：12000円 **★オンライン講習対応講座**

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO5 ≪気軽なおもてなし≫ ようこそトミーィズキッチンへ 「パリの小さなビストロでランチしましょ！」 パリの小さなビストロで食べた気軽で心まで温かくなるお手軽フレンチを作ります。お鍋にお任せ煮込み料理や具だくさんサラダ、チョコレートムースなど肩ひじ張らない料理やデザートを参加者と一緒に作ります。 おもてなしはもちろん持ち寄り普段の食事にも役立つメニューです。	牛肉、えび、鶏肉、鶏卵、牛乳、チョコレート、青果物などたくさんの消費材について !市販品との違い　おいしいには理由があることを伝えます。 ビジョンフードについて予約して利用する意味も伝えます。	スモークサーモンのサラダ じゃがいもとツナのニース風サラダ 肉（牛肉又は鶏肉）の赤ワイン煮込み チキンフリカッセ ガレット（ごちそうクレープ） スコップコロッケ ガトーショコラ チョコレートムース、季節のデザートなどから 料理3品+お菓子1品で組み立て	講師自宅開催可 （5～8人位） 材料費予算（調味料除く） 10人：5000円～ 6000円 20人：10000円～ 12000円 **★オンライン講習対応講座**
NO6 ≪野菜料理≫ 季節の野菜を味わいましょう 季節の旬の野菜と肉や卵牛乳などの消費材を組み合わせた野菜料理を提案します。野菜嫌いな子供もちょっとした工夫で野菜が大好きになるかも(^ー^) 常備菜になる野菜の即席漬や手作りドレシング、ディップ、調理法のコツ、保存法などもお伝えします。	あっぱれはればれ野菜セット !生活クラブの野菜：土づくりが基本、減農薬、国の基準の1/10の残留農薬、あっぱれはればれ野菜の取り組みなどについて	【春メニュー例】 青豆ごはん 春キャベツとベーコンの卵とじ ゆで豚のたまねぎドレッシング和え 小松菜のシフォン 【夏メニュー例】 きゅうりの即席漬 丸ごとトマトととうもろこしのご飯 ズッキーニの肉巻 野菜のテリーヌ 【秋メニュー例】 山形のだし なすの揚げびたし 鶏ごぼうごはん なすのミートソースグラタン 小松菜の煮浸し さつまいもやリンゴのお菓子 【冬メニュー例】 白菜のミルフィーユ煮込み 大根と豚バラのべっこう煮 根菜の筑前煮 ほうれん草のごま和えなど キャロットケーキから季節の野菜料理4～5品	材料費予算（調味料除く） 10人：5000円 20人：10000円 **★オンライン講習対応講座**

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO7 ≪おうち中華≫ **肉まん 中華ちまきを作って飲茶パーティー** 肉まん、中華ちまきなどの飲茶と青菜の中華炒めなど野菜を使った中華副菜を作ります。豚肉のおいしさを存分に味わえます。親子企画もOK	**豚肉ひき肉、なたね油、牛乳** !豚ひき肉：平牧の豚肉のおいしさの理由、えさ安全性について伝える。 なたね油：搾油精製過程で1度も薬品を使わず、遺伝子組み換えでない、なたねから作られている貴重な油、生活クラブを代表する消費材の1つ。 牛乳：パスチャライズド殺菌なので牛乳本来のおいしさ　栄養素が残っている生活クラブの牛乳について伝えます。	肉まん 中華ちまき 青菜の淡雪あん かに玉風 牛乳もち ごまだんご から3～4品	蒸し器必要 材料費予算（調味料除く） 10人：6000円 20人：12000円 **★オンライン講習対応講座**
NO8 ≪豆腐≫ **豆腐を前菜からデザートまでフルコースで味わいつくしましょう！** お豆腐をいろいろな消費材と組み合わせ前菜、メイン料理、デザートまでコース仕立ての料理を作り生活クラブの豆腐のおいしさを存分に味わいつくします。 1品1品は毎日のお惣菜として活躍します。	**豆腐** !豆腐は栄養面、価格も優れもの 国産大豆100% 天然にがり使用、消包材を使ってない 生活クラブの豆腐のおいしさ安全性を伝えます。 	【前菜】 味噌漬け豆腐のカプレーゼ ヘルシーキッシュ 枝豆のスープ 【メイン】 いろいろ野菜の白和え 豆腐のーロステーキ風 【デザート】 豆腐のガトーショコラ又は 豆腐のブラマンジェ風	材料費予算（調味料除く） 10人：5000円 20人：10000円 **★オンライン講習対応講座**
NO9 ≪紅玉りんご≫ **紅玉りんごを料理からお菓子まで味わいつくしましょう！** 紅玉りんごと豚肉を使ったローストポークや煮込み料理　タルト、アップルパイ、りんごジャム　パウンドケーキなどりんごの珠玉のメニューを作り紅玉りんごのおいしさを堪能します。	**紅玉りんご、豚肉ブロック肉、鶏卵** !紅玉りんご：生産が少なくなった貴重な紅玉りんごについて山形に自主監査に行った時などの生産者の言葉やリンゴ畑の様子を伝えます。 豚肉ブロック肉：平牧の豚肉のおいしさブロック肉の利用法、米育ち豚などについて 鶏卵：国産鶏種、無洗卵クチクラ層 黄味の色と栄養は関係があるの？	【料理】 しっとり柔らかローストポークりんごソース添え 豚肉とりんごの白ワイン煮込み リンゴと白菜とクルミのサラダ 【お菓子】 バラの花のタルト 丸ごとりんごパイ りんごのヨーグルトケーキ ニューヨークアップルパイ ルビー色のジャムから 3～4品で組み立て	オーブン必要 材料費予算（調味料除く） 10人：6000円 20人：12000円 **★オンライン講習対応講座**
NO10 ≪お魚を食べよう！≫ *NEW!!* 生活クラブの冷凍のシーフードを使い豪華！お魚フルコースを楽しみます。	**真鯛、エコシュリンプ、サンマフィレ、鮭、スモークサーモン** !焼く煮るだけではもったいない！生活クラブの冷凍のシーフード おいしい食べ方を伝えます。 	シーフードマリネ さんまの香草パン粉焼き 鮭のホイル焼き 鮭ときのこの釜めし風 さんまの土鍋ご飯 サーモンパイ	材料費予算（主食調味料除く） 10人：6000円 20人：10000円 **★オンライン講習対応講座**

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO11 ≪甘夏みかん≫ **きばるの甘夏を料理からお菓子まで味わいつくしましょう！** マーマレードを作りそのマーマレードを使って鶏肉又は豚肉の煮込み、パウンドケーキなどに展開します。また組合員から組合員に受け継がれる甘夏海鮮寿し、甘夏ジューシーケーキや甘夏のスイーツを参加者と一緒に作ります。	**きばるの甘夏、素精糖、小麦粉、鶏卵** ！きばるの甘夏：取り組みの経緯、安全性について 素精糖、小麦粉、鶏卵：市販との違いを伝えます 	【料理】 豚肉（鶏手羽元）のマーマレード煮込み 甘夏と人参のサラダ 甘夏海鮮寿し 【お菓子】 マーマレード 甘夏のフィレッシュタルトタルト 甘夏のシフォンケーキ ピールのチョコ掛けなどから4～5品	オーブン必要 材料費予算（調味料除く） 10人：6000円 20人：12000円 **★オンライン講習対応講座**
NO12 ≪お菓子≫ **楽しい季節のお菓子作り** **アフタヌーンティーのお菓子を作ってお茶会をしましょう♪** 国産小麦粉、鶏卵、なたね油などの消費材と季節の果物を使ってお菓子作りを楽しみます。失敗なしのコツもお伝えします。講師のデモと参加者の実習を組み合わせて進めていきます。 できたお菓子をみんなで試食し楽しいひと時を過ごしましょう！	**国産小麦粉、鶏卵、なたね油** なたね油　鶏卵 市販品との違い 遺伝子組み換え食品について　　ビジョンフードを予約して利用することの意味を伝えます 	いちごのふわふわロールケーキ スポンジケーキ 失敗なしのシフォンケーキ 絶対ふくらむシュークリーム スコーン パンドケーキ いちご大福 どら焼き などから 3品	オーブン必要 材料費予算（調味料除く） 10人：5000円 20人：10000円 **★オンライン講習対応講座**
NO13 ≪お弁当≫ **お弁当をもって出かけよう！** **お花見、運動会、ピクニックにみんながワーッという行楽弁当** 洋風和風2種類の行楽弁当を作ります。 我が家の子供たちが何回もリクエストしたおかずを詰め合わせます。 朝あまり忙しくない工夫も盛り込んでお伝えしますね。 消費材をいっぱい使うので消費材物語をいろいろお話したいと思います。	**丹精国鶏、青果物、鶏卵、米** ！市販品との違い 生産者と組合員が作り上げた消費材について ビジョンフードを予約して食べることの意味を伝えます。	炊飯器でお赤飯 ミルクピラフ ウィングスティックの照り焼き カラフルミートローフ カップグラタン かぼちゃサラダ 卵焼きいろいろ など	材料費予算（調味料除く） 10人：5000円 20人：10000円 **★オンライン講習対応講座**

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO14 ≪お弁当≫ **「初めてのお弁当 らくらくバランス弁当」 朝忙しくないお弁当づくりのヒント教えます** 初めてのお弁当作りにも役立つ　簡単で冷めてもおいしい彩り、栄養バランスのいいお弁当を実習します。 お弁当箱を持ってきてください	**青果物、丹精国鶏、鶏卵** !青果物：土づくりを基本に減農薬の厳しい基準で作られているあっぱれはれば れ野菜について 丹精国鶏：貴重な国産鶏種、遺伝子組み換えでないえさ 鶏卵：色付きでない黄味の色、国産鶏種ごとうもみじとさくらの卵	野菜の豚肉ロール カラフルミートローフ マヨネーズチキンカツ えびのカップグラタン 三色ナムルなど	材料費予算（調味料除く） 10人：5000円 20人：10000円 **★オンライン講習対応講座**
NO15 ≪ビオサポ≫ **1週間らくらくバランス献立作り** 栄養バランスの取れた1週間のビオサポ献立を提案します。 バランス献立の立て方、消費材の1週間使いこなし術を伝えます。 和洋中華イタリアンなど変化を持たせた1週間の献立の立て方を提案しメインの料理を実習します。 どの料理も1食で野菜がたっぷり200ｇ取れ1人分300円～400円（主食除く）と体とお財布にやさしい献立です。	**豚肉、青果物、魚介、牛乳** !平田牧場の豚肉、減農薬の青果物など料理を通してそのおいしさと安全を伝え利用につなげます。	【シーフードでイタリアン献立】 カポナータのパスタ アクアパツア ティラミス 【中華献立】 手作りシュウマイ 八宝菜 中華スープ 豆腐ブラマンジェ 【カレー献立】 野菜たっぷりキーマカレー 豆腐とわかめのサラダ 果物のヨーグルト和え など	材料費予算（調味料除く） 10人：4000円 20人：8000円 主食調味料除く **★オンライン講習対応講座**
NO16 ≪牛乳≫ **前菜からデザートまでパスチャライズド牛乳をフルコースで味わいましょう！** 飲むだけではもったいない生活クラブのパスチャライズド牛乳！ 消費材と組み合わせていろいろな料理やお菓子作ります。 	**パスチャライズド牛乳** !72度15秒殺菌のパスチャライズド牛乳の栄養価や牛乳本来のおいしさを伝え利用につなげます 	手作りモッツァレラチーズの前菜 ホエーで野菜スープ 丹精国鶏のフリカッセ（軽い牛乳煮込み） ホワイトソースでシーフードグラタン ポテトグラタン ドリア デザート 牛乳ゼリーいちごソースかけ ヘルシーチーズケーキ から3～4品	材料費予算（調味料除く） 10人：5000円 20人：10000円 **★オンライン講習対応講座**

◆北東京◆

登録・食のコンシェルジュ紹介編

【高橋　香里】　　★オンライン講習可

☆得意分野・一言アピール・私の「生活知識」

生活クラブとの出会いは、知人から豚ひき肉をいただいたこと。その美味しさに魅せられ利用していくうちに、食の安全にも気を掛けるようになっていきました。「今日の食卓が明日の心と体を作る」をモットーに毎日家族の食事作りに励んでいます。

得意分野は洋風お惣菜からおもてなし料理とお菓子作りです。いつも手に入る消費材を上手に使って気軽なランチパーティーはいかがでしょうか？みんなでワイワイ作るメニューから「お持ちより」のメニューまで幅広くご紹介します。

今までもまちのテーマ消費材に合わせて委員の皆様とご相談しながらメニュー提案をして参りました。ご一緒に学んでいきたいと思っています。どうぞお気軽にお声掛けください。

また、若いころ幼稚園の仕事をしていましたので子供と過ごすことも大好きです。子供クッキング、親子クッキングも大歓迎！楽しくてためになる企画にいたします。

開催条件

①参加対象 ②エリア ③場所 ④時間帯 ⑤曜日 ⑥人数

①誰でも

NO7 親子

NO8 2歳以上の子どもと親

②どこでも

③調理設備のある場所

④いつでも　夜OK

⑤いつでも

⑥10人程度

NO7 10組程度

NO8 親子10組程度

企画紹介編

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO1 ≪簡単おもてなし≫ **お安く、美味しく、お持ちより** 鶏肉のモモ、ムネ、ササミ、そして、豚肉ひき肉を使って、持ち寄りパーティにピッタリの作りおきでき、見栄えのする３品を作ります。	**鶏肉（ムネ、モモ、ささみ）、豚肉ひき肉** ！鶏肉の様々な部位を使い、鶏の「1羽買い」であることへの意識を深めてもらいます。使いにくいと言われているムネ肉も2種類の調理法で紹介します。	チキンローフ 鶏肉のマリネ クリスピーチキン	蒸し器、フタのできるフライパンを使用 ※材料費目安 10人7000円 **★オンライン講習対応講座**
NO2 ≪豆腐≫ **「豆腐」を食べよう** 江戸時代には豆腐料理ばかり集めた料理書が一般にも広まっていたそうです。 栄養価にすぐれ、お財布にもやさしい「豆腐」を現代の食卓にも登場させましょう。	**豆腐、油揚げなど** ！国産大豆、海水にがり100％で消泡剤無添加の豆腐をスーパーの棚で探すのは大変ではないですか？生活クラブなら申込書に記入するだけ。和洋中からデザートまでどんな料理にも活躍できる「豆腐」をたくさん食べていただけるように紹介します。	五目豆腐 おとし揚げ 締め豆腐のてんぷら 豆腐のグラタン 豆腐ナゲット厚揚げの肉まき 豆腐ドーナッツ おからケーキ 等	※材料費目安 10人　6000円 **★オンライン講習対応講座**

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO3 ≪ごま油≫ 毎日使えるごま油 「ごま油は中華料理に使うもの」と思っていませんか？さっぱりしたサラダからお菓子までごま油の新しい魅力に出会ってください。	ごま油 ! 生活クラブのごま油は焦げた強い香りはありません。ごまそのものの味をしっかり感じることのできる油です。市販品との違いは作り方の違いです。白ごまを薪をくべながら低温でじっくり炒ります。それから「玉締法」というゆっくり圧力をかける製法で風味と栄養を残したまま油になります。ですからセサミンをはじめとする体を錆びさせない成分がたっぷり入っているのです。 毎日使って美と健康を保ちましょう。	鶏とねぎの冷製サラダ きのこのごま油漬け冷奴 チャプチェ ごまだれ団子 シフォンケーキ マドレーヌ	※材料費目安 10人　6000円 ★オンライン講習対応講座
NO4 ≪お菓子≫ クリスマスにはお菓子をプレゼント ドライフルーツ、ナッツをふんだんに使ったクリスマスむけのお菓子を作ります。 日持ちがするものばかりですので手土産にも使えます。	ドライフルーツ、ナッツミックス !外国産がほとんどのドライフルーツやナッツですが、どこから来たのか判らないものは心配です。安心な生活クラブのドライフルーツをたっぷり使って伝統のクリスマス菓子を作りましょう。集まりの多い12月にはちょっとした手土産にもなります。生活クラブの美味しさを皆さんに広めましょう。	シュトーレン フルーツケーキ ナッツクッキー 他	調理器具にオーブン使用 ※材料費目安 1人1台持ち帰り 1人900円
NO5 ≪お菓子≫ 素朴なおやつ おばあちゃんに教えてもらいながら作りたい、素朴で懐かしいおやつを家庭に常備している消費材で作りましょう。身体にも心にもやさしいおやつです。	薄力粉、米粉、素精糖、豆、根菜類 !昔から家庭で伝承されてきた素朴なおやつも今や冷凍食品としてお目にかかるものも多くなりました。でも、ちょっと時間があればどの家庭にも常備してある消費材にひと手間かけるだけで心休まるおやつができあがります。戸棚の奥で眠っている消費材にも頑張ってもらいましょう。	大学いも 串だんご かりんとう揚げ餅 あられ 草もち おはぎ おやき等 季節に合わせたおやつ	※材料費目安 10人　4000円 ★オンライン講習対応講座

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO6 ≪お弁当≫ **Let's　enjoy！初めてのお弁当** 第1子の入園後、初めてのお弁当は、子どもはワクワク、親はドキドキで迎えます。 子、親、教師の三者の立場から、栄養面、衛生面、分量、容器、詰め方などを具体的にお話しします。	**米、肉、魚、青果物、鶏卵** ！少量ずつですが、お弁当にはたくさんの消費材が入ります。今回の講習で30種類ぐらいの消費材を紹介できます。	肉、魚、野菜、卵を使い、幼児のお弁当に向くおかず5品。 講師がデモンストレーションで作ります。	※材料費目安 10人　5000円 **★オンライン講習対応講座**
NO7 ≪おやこクッキング≫ **作って食べよう！「かわいい太巻き寿し」** 日本人の主食である「米」に興味を持ってもらえるように、簡単なクイズ形式の学習を行なってから親子で花や動物などの太巻き寿しを作ります。	**米** ！「八十八回の手間をかけて育てる」と言われている米は日本人の主食です。毎日口に入り身体を作っていく食材は、おいしさ＋安心・安全が第一です。生活クラブのお米で実感してください。楽しい太巻き寿しを作ってたくさん食べましょう。	飾り太巻き寿し	※材料費目安 10人　5000円
NO8 ≪おやこクッキング≫ **野菜と仲良し「野菜が変身！七変化」** 野菜が苦手な子にも興味をもってもらえるように、茹でる、煮る、薄切り、すりおろす、つぶす等、調理法によって野菜の味覚や食感が変わることを学びます。野菜と仲良くなったら最後は野菜入りの美味しいおやつを皆さんでいただきましょう。	**野菜** ！生産者が丹精込めて作った野菜はアクが少なく甘みはたっぷりです。まずは野菜そのものの味を味わってください。その後調理法によって変化していく野菜の味を楽しんでください。	季節の野菜をアレンジ	※材料費目安 10人　4000円

◆北東京◆

登録･食のコンシェルジュ紹介編

【小黒　雅子】　　★オンライン講習可

☆得意分野・一言アピール・私の「生活知識」

生活クラブに入ったきっかけが豚肉だったので豚肉のおいしさを伝えるお料理を考えるのが得意です。

料理は愛情、家族や食べてもらう人の事を考えながら台所に立つ時間は至福の時です。そんな気持ちで作るお料理のおいしさを伝えられたら･･･と思います。

メニューはほとんどがコース仕立てになっていますので、ちょっとしたおもてなしや家族の特別な日にも活用できると思います。親子クッキングではお料理を作る楽しさをお伝えし、ママにも子どもたちの楽しそうな顔、キラキラを再発見してもらいたいです。ママと子どもたちの心をつなげる教室になればと思います。

開催条件
①参加対象 ②エリア ③場所
④時間帯 ⑤曜日 ⑥人数

①誰でも
②どこでも
③調理設備のある場所・自宅
④10:30～14:00
⑤平日OK　日にちがあいていれば土、日OK
⑥自宅～6人、自宅外～15人
NO5自宅～5組、外部～10組

企画紹介編

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO1 ≪季節のおもてなし≫ **春のおもてなし風の食卓** 春の旬の食材を使い、いつもの食卓よりワンランクアップさせましょう。 デザートも作るので、おもてなしにも対応できます。	**青果物** !竹の子を茹でます。慣れれば簡単です。水煮とは味が違います。ふだんの食卓をワンランクアップさせて家族を喜ばせましょう。	竹の子ご飯 空豆（春の豆ならなんでも）とコーンのかき揚 白身魚の酒蒸し お茶のシフォンケーキ	★オンライン講習対応講座 日程要相談
NO2 ≪季節のおもてなし≫ **夏のおもてなし風の食卓** 夏らしく元気になるビタミンカラーのお料理をお出しします。 夏の暑さに負けない豚肉を使ったお料理です。	**豚肉、青果物** !生活クラブの豚肉のおいしさを味わっていただきます。ビタミンカラー満載のお料理に心もカラダも元気になりますよ。	豚肉のソテーカラフル野菜ソース アスパラの蒸しサラダ トマトのコンソメスープ ヨーグルトのムース	★オンライン講習対応講座 日程要相談

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO3 ≪季節のおもてなし≫ 秋のおもてなし風の食卓 少しずつ寒くなります。冬に備えて根菜を使ったお料理でカラダを温めていきましょう。	豚肉、青果物 !根菜を使った料理でカラダの冷えを予防。 カラダとココロのつながりにも注目したお話を交えて調理していきたいと思います。	レンコンのハンバーグ 揚げ里芋 ししとうのサラダ 練りごまソース 梅ごはん 人参と干しぶどうのケーキ	★オンライン講習対応講座 日程要相談
NO4 ≪季節のおもてなし≫ 冬のおもてなし風の食卓 白菜のおいしい季節です。大きなお鍋に白菜と豚肉を重ねて蒸しそのまま食卓へ・・・ 豪華に見えますよ。	豚肉、青果物 !白菜を一気に消費できる料理です。 添えるソースも美味しさのポイント	豚肉と白菜のミルフィーユクリスマスソース マグロのタルタル かぶのスープ りんごのケーキ	★オンライン講習対応講座 日程要相談
NO5 ≪おやこクッキング≫ おやこクッキング 蒸しパン、カップケーキなどのデザートや小麦粉を使ってすいとんなど親子で楽しく作りましょう。フードプロセッサーを使って簡単にできるので、小さいお子様でも作れます。（メニューは季節で変更します。）	小麦粉、青果物など !なるべくたくさんの食材を使っていきたいと思っています。子どもたちにたくさんの味を知ってもらいたい、そして親子共同作業の楽しさを味わっていただけたらと思っています。	煮込みうどん 蒸しパン カップケーキなど ハンバーグ ゼリー バレンタイン菓子など	★オンライン講習対応講座 日程要相談

◆北東京◆

登録･食のコンシェルジュ紹介編

【小林　聡子】　　★オンライン講習可

☆得意分野・一言アピール・私の「生活知識」

長年の海外生活で覚えたレシピを生活クラブの消費材で再現します。NYのパイやチャウダー、ロンドンのオーブン料理、シンガポールのエスニック料理、ミラノのアペリティーボetc.いつもの消費材でひと味違うお料理を作りましょう。又、時短で洗い物も少ないおかずの素や作り置き等、楽で美味しい調理法やレシピも提供します。

開催条件
①参加対象 ②エリア ③場所
④時間帯 ⑤曜日 ⑥人数

①誰でも
②応相談
③調理施設のある場所
④応相談
⑤応相談
⑥応相談

企画紹介編

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO1≪クリスマスメニュー≫ **簡単丸どりのローストチキンでクリスマス料理** 丸どりのローストチキンをメインにクリスマスのコース料理を作ります。チキンを焼いている間に皆で作るサンタクロースのサラダ、リースの形に焼いたケーキでクリスマスムードが盛り上がります。丹精國鶏の肉汁で作るグレイビーソースは絶品です。盛り付けやテーブルコーディネイトのアイデアも提供します。	**丸どり、卵、青果物、牛乳** !シンプルなレシピで美味しく出来上がるのは消費材の力です。その理由も説明しながら進めていきたいと思っています。	ローストチキン グレイビーソース サンタクロースのサラダ 焼き野菜のポタージュスープ くるみのカントリーケーキ	・オーブンのある調理施設
NO2 ≪イギリス料理≫ **英国レシピでローストビーフを焼きましょう** ローストビーフを焼きます。オーブン料理が好きなイギリスのレシピ、グレービーソースもオーブンの余熱で作ります。香味野菜はスープに、同時に焼いたじゃがいもは付け合せに使います。	**牛肉** !市販の肉ではできないこの美味しさ！ちょっと贅沢にローストビーフを焼いてみましょう。家の中が美味しい香りでいっぱいになります。	ローストビーフ 香味野菜のスープ ポテトのソテー 人参のグラッセ等	・オーブンのある調理施設

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO3 ≪シンガポール料理≫ **鶏肉で作るシンガポール料理で、鶏肉の美味しさを再発見** 鶏の煮汁で炊くエスニック料理。モモ肉とムネ肉を使って調理します。安心、安全なおいしい肉だからこそ美味しくできる、この料理を、鶏肉の部位の説明、また、飼育方法の違いなどのお話と共に作ります。残った煮汁で中華スープ、簡単にできるきゅうりの漬物もご飯を炊いている間につくります。	**丹精國鶏、** ！安心、美味しい鶏肉をしっかり味わっていただきます。健康な鶏肉だから、煮汁も全て使って調理します。	海南鶏飯 中華スープ辣青瓜	
NO4 ≪野菜料理≫ **野菜の重ね煮** 数種類の野菜を重ね塩少々でコトコト煮るだけで、野菜の旨みたっぷりの一品が出来上がります。アレンジでいろいろなおかずに変身します。作っておくと便利。	**季節の野菜** ！野菜のおいしさが味わえる料理です。皮ごと沢山の野菜を使うので安全な野菜から出てくる旨みでだしいらずで美味しいスープが。そのまま食べても、またいろいろな料理に簡単にアレンジできます。	野菜の重ね煮、野菜たっぷりのポタージュスープ、筑前煮、オムレツ、カレーetc	★オンライン講習対応講座
NO5 ≪鶏肉≫ **丹精國鶏でおかずの素** すぐ出来て便利なおかずの素。丹精國鳥のミンチでしっとりふっくら美味しくできます。	**鶏肉ミンチ、根生姜** ！10分で出来るおかずの素。材料もシンプル。そぼろご飯はもちろん煮物、炒め物、麺類にも使えます．丹精國鶏でしっとりおいしいおかずの素です。煮物や炒め物にも大活躍。	鶏そぼろご飯、野菜のそぼろ炒め、焼きビーフン、大根ときのこの中華風煮物 etc	★オンライン講習対応講座
NO6 ≪牛乳≫ パスチャライズド牛乳を使って 牛乳の美味しさが味わえるニューイングランドクラムチャウダーを作りましょう。 	**牛乳、あさり、長熟ごろごろだし仕込みベーコン、馬鈴薯、玉ねぎ** ！調味料は塩、胡椒だけ。消費材の力で濃厚なおかずスープが出来上がります	ニューイングランドクラムチャウダー 	★オンライン講習対応講座

◆北東京◆

登録・食のコンシェルジュ紹介編

【三宅　久子】

	☆得意分野・一言アピール・私の「生活知識」	開催条件 ①参加対象 ②エリア ③場所 ④時間帯 ⑤曜日 ⑥人数
	私自身が年齢を重ねた事で毎日の食事作りを最初から全て手をかけているということが難しくなってきています。 高齢者に生活クラブの消費材の調味料、野菜や肉に冷凍野菜・冷凍食品、缶詰などを使って少しでも手作り感のある食事作りを提案します。	①組合員 ②北東京ブロックエリア ③調理設備のある場所 ④10:00～14:00 ⑤平日のみ ⑥10人程度

企画紹介編

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO1　冷凍食品の活用法 冷凍食品を使って簡単に栄養補給	冷凍ささがきごぼう、冷凍むき枝豆、牛小間切れ肉、牛バラ肉の薄切り ! 脂身も適度に含まれ、切らずにそのまま調理できます。	・牛肉とごぼうのしぐれ煮 ・牛肉のごぼう巻き甘辛タレ	
NO2　缶詰を使って時短料理 缶詰を使ってあっという間に暖かなお味噌汁や洋風スープ	サケ缶、マグロのスープ煮缶、大豆煮缶、トマトジュース、青果物 ! 缶詰のスープも残さず利用して野菜をたくさん摂ることができます。	・サケ缶と野菜で具たくさん味噌汁 ・マグロのスープ煮缶のミネストローネ ・サケ缶のクリームスープ	

◆多摩きた◆

登録･食のコンシェルジュ紹介編

【宮崎　滋子】　　★オンライン講習可

	☆得意分野・一言アピール・私の「生活知識」 生活クラブの食材には母の時代を含めると、40年以上お世話になっています。 子育てもー段落、要の食卓は生きる糧と思います。どう楽しんで食べるのか、食べたいか、考えていきたいです。	開催条件 ①参加対象 ②エリア ③場所 ④時間帯 ⑤曜日 ⑥人数 ①誰でも ②応相談 ③調理室のある場所 ④10:00～13:00 ⑤応相談 ⑥10～20人

企画紹介編

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO1 ≪鶏肉≫ さまざまな調理法で、鶏肉のレパートリーを増やしましょう 消費材、鶏肉のいろいろな部位を違った味付けで料理して味を紹介します。	丹精國鶏 !生活クラブの鶏肉を多角的に調理し、味を確認。 調理法を知ってもらうことで利用促進につなげます。	鶏手羽元の甘辛煮込み鶏手羽先のタイ風焼き鳥 鶏ぶつ切とモモ肉のカチャトーレ 鶏モモ肉のバルサミコ煮	【使用調理器具】ガス台、オーブンレンジ、煮込み用鍋 お手伝いをしていただけると助かります。
NO2 ≪オリーブオイル.≫ オリーブオイル、バルサミコ酢の良さを知り、料理のレパートリーを増やしましょう バター、サラダオイルではなくオリーブオイルを使用し、新しいメニューを紹介。バルサミコを生で使う方法、オリーブオイルと混ぜて、肉と一緒に煮込む料理方法を紹介し、各々の調味料の多様な面を実演します。	牛肉ブロック、青果物、調味料 !牛肉ブロックのレシピを紹介する事で利用促進につながる。新しい調味料の購入だけでなく、消費材、野菜ともに利用促進につながります。	牛スネ肉（バラ肉）カチャトーレ ガーリック・マッシュポテト Easyトマトサラダ イチジクのバルサミコ風味	【使用調理器具】ガス台、オーブンレンジ、圧力鍋（煮込み用鍋） お手伝いをしていただけると助かります。
NO3 ≪簡単おもてなし.≫ ワインに合うおつまみ 日本酒に合うおつまみ 生活クラブの消費材を使って、醸造酒（ワイン･日本酒）にあうお料理を作り、組み合わせを楽しみ、おもてなしをする。	青果物、豚肉、鶏肉、青魚 !食の楽しさを豊かに広げる。	さんまの〆のオリーブオイル風味 豚肉の味噌漬け 鶏肉塩麹	レシピ 講師が用意

◆多摩きた◆

登録・食のコンシェルジュ紹介編

【川村　真理子】

	☆得意分野・一言アピール・私の「生活知識」 食事作りをするうえで大切な味覚についてご一緒に考えてみませんか。	**開催条件** **①参加対象 ②エリア ③場所** **④時間帯 ⑤曜日 ⑥人数** ①誰でも ②応相談 ③調理設備のある場所 ④11時～ ⑤木曜日希望 ⑥15人程度

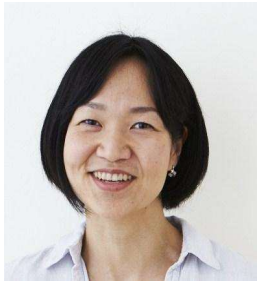
企画紹介編

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO1 ≪野菜料理≫ **野菜をおいしく食べよう！** 旬の野菜をおいしくいただくヒントを提供	**青果物、ドレッシング＆調味料、鶏むね肉** ！ドレッシングはサラダだけでなく、肉、野菜にも使えて応用が広いです。味付けのバリエーションが楽しめます。	鶏むね肉のサラダ仕立て	
NO2 ≪野菜料理≫ **我が家のギョーザを作ろう！** 皮も中身も我が家流の絶品ギョーザ	**青果物、豚ひき肉、国産小麦粉（強力粉・薄力粉・全粒粉）** ！生活クラブのひき肉のおいしさと野菜の味をしっかり感じられ、品質の確かさを味わえる、皮も中身も自宅ならではの手作りギョーザを作ります。	手作りギョーザ 小松菜入り杏仁豆腐、等	

◆多摩きた◆

登録・食のコンシェルジュ紹介編

【萩宇田　さやか】　　★オンライン講習可



☆得意分野・一言アピール・私の「生活知識」

野菜を使ったかんたんレシピが得意です。

「かんたんで、ヘルシーで、家族が喜ぶ野菜ごはん」をモットーに、生活クラブ子育てひろばぶらんこ国分寺で、子どもが野菜を食べやすくなる講座を開催しています。（現在4年目）。

季節によって栄養価や味わい方が変わってくる野菜料理。家にある材料で、かんたんに「また作って！」と言われる、家族が喜ぶ野菜ごはんレシピ、冷解凍などの保存法をご紹介します。

サヤカ(@sayaka.hagiuda)
Instagram 写真と動画　→

開催条件
①参加対象 ②エリア ③場所
④時間帯 ⑤曜日 ⑥人数

①誰でも
②どこでも
③調理施設のある場所
④10:00～14:00
⑤平日OK
⑥10～25人　応相談
※レシピは講師がデータでお渡しします

企画紹介編

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO1 **≪備えて安心防災クッキング≫** *NEW!!* ・冷や水を使わない調理 ・ポリ袋を使ったかんたん調理 ・少ない水、燃料で作れる同時調理など、自宅避難などのいざという時に備えることができ、ふだんの食事にも活用できるメニューです。 小さいお子さんや高齢の方も食べやすいメニューもあります。	**サバ水煮缶、コンビーフ缶、切り干し大根、こまち麸、干ししいたけ、乾燥わかめ、塩蔵わかめ** ！いざという時に備えておきたい缶詰め、乾物などの備蓄品。身体にいいと分かっていても使いかたの分からない乾物ですが、洗って切ってあるため実は便利な食材です。 備蓄品としてだけではなく、忙しい時、いつもの食事に使える栄養豊富でかんたん料理ができるレシピをご紹介できます。	サバカレー コンビーフ肉じゃが 乾物炊きこみごはん 切り干し大根のトマト煮 こまち麸の卵とじ わかめごはん	**★オンライン講習対応講座** アイラップ、キッチンパックなどの耐熱性のポリ袋をご用意ください。

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO2≪子どもと食べたい辛くない韓国料理≫ *NEW!!* 韓国料理って美味しそう。だけど辛くて、子どもが食べられないかも…。大丈夫、辛くない韓国料理はたくさんあります。 にんにくやごまの風味を生かし、素材の味を活かした、辛くない韓国料理を紹介します。	**ごま油、キムチ、豚肉、牛肉、鶏肉** !子どもが苦手な野菜もお肉といっしょにパクパク食べられる便利なレシピを紹介します。 素材の味を生かしたシンプルでかんたんな韓国料理で、夕食のレパートリーが広がります。	プルコギ（豚焼き肉） サムギョプサル（牛焼き肉） チーズダッカルビ（鶏の韓国風炒め） タッカンマリ（韓国風水炊き） 牛筋のコムタン（牛筋のスープ） チャプチェ 野菜たっぷりナムル	★オンライン講習対応講座
NO3≪子ども向け野菜料理≫ 野菜で作ろう子どもの好きな味 「子どもが野菜を食べてくれない！」毎日の献立で一番困るところですよね。 でも、子どもには子どもの、食べにくい理由があるんです。「子育てひろばぶらんこ国分寺」で人気の子どもが野菜を食べやすくなるレシピをご紹介します。	**米、牛乳、卵、鶏肉、豚肉、牛肉、青果物、魚介類、醤油などの基礎調味料** !小さなお子さんがいるママ向けの講座で、新規加入者、組合員外のかたも呼びこみやすい。 時間がない時かんたんに味つけできる白だし、万能つゆなどの便利な活用法もご紹介します。	お弁当のおかず、ご飯もの、めん類、作り置きおかず、揚げない揚げ物、ノンシュガーの野菜スイーツまで、野菜ならほぼほぼレシピがあります。ご相談ください。	★オンライン講習対応講座
NO4≪子ども向け野菜料理≫ 免疫力アップ子どもごはん 免疫力を上げる食べ方は、三食バランス良く、よく噛んで、食事を楽しんで食べること。 口で言うのは簡単ですが、これほど難しいことはありませんよね。 難しいけれど、大切な家族に摂り入れて欲しい免疫力アップ食材を、かんたんレシピで、楽しく食べられる方法を提案します。	**米、牛乳、卵、鶏肉、豚肉、牛肉、青果物、魚介類、醤油などの基礎調味料** !小さなお子さんがいるママ向けの講座ですが、高齢者にも食べやすいヘルシーレシピです。ダイエットしたい方にも。	お弁当のおかず、ご飯もの、めん類、作り置きおかず、揚げない揚げ物、ノンシュガーの野菜スイーツまで、野菜ならほぼほぼレシピがあります。ご相談ください。	★オンライン講習対応講座

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO5 ≪米≫ **毎日食べたい！お米の元気レシピ** おいしお米の保存法、基本のおいしいご飯の炊き方(炊飯器)、炊き上がったご飯を美味しく保存する方法の紹介。 炊飯器でかんたんに作れるお赤飯、中華おこわ、ごはんで作る海鮮おこげなど、ごはんの炊き方から料理まで、とことんご飯をおいしくする料理講習会です。	**米、もち米、牛乳、卵、鶏肉、豚肉、牛肉、青果物、魚介類、生活クラブの基礎調味料** ！基本料理ですので、新加入者も参加しやすい内容になっています。ごはんのおいしいメニューで、利用促進につながります。環境に配慮した生活クラブのお米、そのお米の登録(食べる約束)の大切さをアピールできます。	基本のごはん(炊飯器、圧力鍋、土鍋など道具別) おいしいご飯の保存法 炊飯器でできる、らくらくお赤飯 炊飯器でもちもち中華おこわ 冷やごはんで作る海鮮あんかけ ごはんが変身かんたんチョコ餅 ごはんでシャリシャリシャーベット	調理用具は、炊飯器、ご飯のシャリシャリシャーベットにはフードプロセッサーが必要です。 **★オンライン講習対応講座**
NO6 ≪米粉≫ **毎日使いたい！米粉のヘルシークッキング** 身体によさそうだから使ってみたいけど、どうやって？そんな米粉の使いかたが分かる、かんたんな米粉料理の講習会です。 米粉の特徴、小麦粉との違い、料理に使うときのコツなどを詳しく教えます。 サクサクの揚げ物、クリーミーなホワイトソース、しっとりしたケーキ、同じ米粉でも、レシピによってまったく違う食感が出せます。米粉レシピが増えれば、だんご以外の使いみちが広がります。初心者でも失敗なく作れるメニューで、米粉が身近に感じられる講習会です。	**米粉、牛乳、卵、鶏肉、豚肉、牛肉、青果物、米、魚介類、調味料** ！ヘルシー食材の米粉を使うことで、安心、安全の食に興味のある参加者を呼び込める。動物性食品を使わないメニューにも対応できるので、アレルギーが心配なお子さん向けの講座も可能。	カリッとジューシーフライドチキン 米粉のクリーミーえびグラタン 米粉のかんたんドリア しっとり米粉のパンケーキ 米粉カスタードのアップルパイ 米粉のブラウニーなど	**★オンライン講習対応講座**
NO7 ≪米粉≫ **ふんわりしっとり米粉の蒸しパン** 小麦粉を使わずに米粉で作る、ふんわりしっとり蒸しパンの講習会です。 発酵いらずで15分でできるクイックメニュー。米粉の特徴、小麦粉との違いをご紹介しつつ、さまざまな味のバリエーション、アレンジもご紹介します。 希望があれば、蒸しパン以外のメニューもご紹介します。	**米粉、牛乳、青果物** ！米粉パンのレシピはいろいろありますが、ほとんどが製パン用米粉を使ったレシピ。消費材の米粉でふわふわの蒸しパンが作れます。発酵いらずなので15分で作れるかんたんさは、忙しい子育て中にも便利。小麦粉以外のアレルギー品目も相談に応じます。	ふんわりしっとり米粉の蒸しパン、 カリカリ磯辺あげ、 ダマにならない米粉のドリア など	**★オンライン講習対応講座**

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO8≪恵方巻づくり≫ *NEW!!* 節分の日の恵方巻、運動会のお弁当、おもてなしや持ち寄りパーティーに喜ばれる、具だくさんの太巻きを1人1本作ります。 具材をつぶさずきれいに切れる、切り方も練習します。	**米、魚介、食酢、米酢、りんご酢、ホワイトバルサミコ酢** !「まきす」は講師自宅に7本あります。恵方巻講座をやってみたいけど「まきす」が足りない…、 ご相談ください。	恵方巻 太巻き 細巻き かきたま汁 かんたん浅漬け	**★オンライン講習対応講座** 恵方巻の具材は蒸し野菜や卵にも変更可能
NO9 ≪米・季節のお料理≫ お祝いの日の飾り巻き ひな祭り、お花見、お誕生日…。お祝いの日を華やかに彩る、飾り巻きの講習会です。難しく見える飾り巻きも、コツを覚えると意外とカンタン。初心者におすすめなかんたんレシピをご紹介します。女の子がよろこぶ盛り付け方法も、あわせてご紹介します。	**米、卵、おさかなソーセージなどの練り物、青果物** !難しそうに見える飾り巻きですが、初心者向けのレシピもいろいろあります。巻きすを使わなくていいレシピもありますので、誰でもかんたんに飾り巻きが作れます。 お祝いの日にピッタリな、見栄えのする盛りつけのコツもお教えします。ひな祭りからおもてなしまで、さまざまな場面で使えます。	桃の節句におすすめ桃の花の飾り巻き、お花見にぴったりバラの飾り巻き	レシピによっては、まきすが必要です **★オンライン講習対応講座**
NO10 ≪米・季節のお料理≫ カンタンちまきとかしわ餅 子供のすこやかな成長を願う子供の日に、手づくりのちまきとかしわ餅でお祝いしませんか? 炊飯器でかんたんに作れるちまきと、電子レンジ15分で作れるかしわ餅をご紹介します。忙しい子育て中でもかんたんに作れて、親子で季節の行事が楽しめるレシピです。 ちまきとかしわ餅の由来もご説明します。	**米、米粉、豚肉、ごま油、青果物** !難しそうなちまきとかしわ餅ですが、炊飯器や電子レンジを使えば誰でもかんたんに作れます。子供といっしょに作れば、もっと楽しい！。子供の日に、手づくりのちまきとかしわ餅でお祝いして、楽しい思い出を作りましょう。	炊飯器でカンタンちまき、 電子レンジで 15 分のクイックかしわ餅	**★オンライン講習対応講座**
NO11≪ローストビーフのカンタンおもてなし料理≫ *NEW!!* クリスマス、お正月、お誕生日、おもてなしや家族の大切な記念日に、カンタンに作れて喜ばれるのろおもてなしレシピです。作り方を応用すればローストポークにも使えて、ふだんの作り置きおかずに使えます。	**牛肉（モモ、ロースブロック）、豚肉（モモ、ロースブロック）、牛乳、卵** !小さいお子さんや高齢の方も食べやすい、カットのしかた実演もあります。	ローストビーフ ローストポーク パンナコッタ シーザーサラダ 野菜たっぷりピザパイ	**★オンライン講習対応講座** アイラップ、キッチンパックなどの耐熱性のポリ袋をご用意ください。

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO12 ≪豚肉≫ **ブロック肉使い回し** ブロック肉って、使い方がよくわからない…。そんな疑問に答える講座です。 ブロックだからできる、厚みを生かしたごちそう料理、切りかたを変えて楽しむ中華おかずなど、切りかたから焼き方まで、詳しくお教えします。 基本のシンプルソテーでは、今さら恥ずかしくて聞けない、ジューシーに肉を焼く方法が分かるとご好評いただいています」。 子どもが食べやすい肉料理のポイント、肉をやわらかくする裏ワザ、肉がパサパサにならない冷凍法など、最後まで気持ちよくブロック肉を使いきれるコツが満載の講座です。	**豚肉、乳製品、卵、青果物、米、調味料** !おいしい、安心なのは分かっていても、スライスされてないと使いかたがよく分からないブロック肉。ブロック肉のさまざまな切りかたを、料理の作り方から紹介することで、使いかたが分かり、豚肉の利用促進をうながします。 新規加入者にも好評なおいしい豚肉を使った料理講習会で、組合員外のゲストを呼び込みます。	ポークピカタ 炊飯器で作れる中華おこわ もやしと豚肉の中華風 和風ポトフ など	**★オンライン講習対応講座**
NO13 ≪鶏卵≫ **コツを覚えてカンタン、ふんわりオムレツ** 100の卵レシピを知っているより、たったひとつ、ふわふわのオムレツが作れるほうが、笑顔で楽しい食生活が送れると思いませんか？ 生活クラブのおいしい卵で作る、オムレツ、オムライスの講習会です。 難しいと思われがちなオムレツを、ちょっとしたコツで誰でもかんたんに作れるようになります。	**鶏卵、トマトケチャップ、はんぺんなどの練り製品** !おいしくて、栄養満点の卵。生活クラブの卵は、エサから飼育法まで厳しい基準にのっとった、安心、安全の消費材です。安心して食べられることも、おいしさのひとつ。卵が主役の料理講習会で、「おいしいから、また利用しなくちゃ！」卵のおいしさを再確認でき、利用拡大をうながします。	オムレツ オムライス 失敗しない温泉卵 おせちも手作りふんわり伊達巻など	伊達巻にはミキサー、卵焼き器、巻きす(普通ののり巻き用で大丈夫です)が必要です。 **★オンライン講習対応講座**
NO14 ≪野菜≫ **白いごはんに合うおかず野菜たっぷりヘルシーそうざい** 身体にいいのはやっぱり和食、と分かっていても、なかなか和食だけでは献立が決まらない。そんな時は豆乳、醤油、味噌などで洋食をアレンジする、和洋ミックスのおそうざいメニューはいかがでしょうか。季節の野菜と肉、魚などの消費材で、味付けの基本やアレンジを学ぶ料理講習会です。 味付けの基本的なテクニックから、毎日の献立に役に立つ、展開料理のアイデアが学べます。 おなじみのおそうざいメニューを洋風にアレンジし、子どもから大人まで食べやすく、野菜もたっぷり摂れるメニューです。肉の部位を変えるなどしてボリュームを出せば、育ち盛りのお子さんのいる家庭にもぴったりです。	**米、牛乳、卵、鶏肉、豚肉、牛肉、青果物、魚介類、生活クラブの基礎調味料** !白いごはんに合うおそうざいメニューの提案で、お米の利用促進につながります。ご家庭で食べる「家食」なら、国産素材で経済的な食事の提案ができます。環境に配慮した生活クラブのお米、そのお米の登録(食べる約束)の大切さをアピールします。	和風デミグラスハンバーグ はりま鶏のカレー照り焼き 三元豚とトマトのごちそう肉じゃが 春キャベツと鮭の豆乳クリームパスタ 夏野菜のラタトゥイユ とろける幸せとうもろこしアイス カリカリごぼうと水菜のサラダ さつまいものモンブラン	**★オンライン講習対応講座**

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO15 ≪冷凍できる！牛乳作り置きレシピ≫ *NEW!!* たくさん飲みたい牛乳。余ったら冷凍できる、忙しい日の夕食にも便利な牛乳作り置きレシピです。 ダマにならない初心者でも作れるかんたんホワイトソース、野菜もいっぱい食べられるスープカレーなど、冷凍できて、忙しい日の夕食にこれ1品でOKなお助けレシピです。	**牛乳、ポークウィンナー、豚肉、鶏肉、青果物** ！冷凍できる牛乳レシピ。子どもの好きなグラタン、クリームパスタ、カレーが作れます。苦手な野菜も食べられる便利なレシピです。 	グラタン クリームパスタ 味噌クリーム鍋 白菜クリーム煮 スープカレー ベイクドチーズケーキ	**★オンライン講習対応講座**
NO16 ≪パスチャライズド牛乳≫ **牛乳でヘルシークッキング** 牛乳の甘みと風味を生かした、初心者でも作りやすい牛乳料理の講習会です。バター、生クリームを使わずに、牛乳のおいしさを生かしたノンオイルのホワイトソースを作ります。パスタ、グラタン、ロールキャベツなど、レパートリーが広がります。デザートやおやつにうれしい、安心でヘルシーなスイーツも牛乳で作れます。特別な製菓素材を使わなくてもおいしく作れるのは、牛乳がおいしいから。	**牛乳、卵、鶏肉、豚肉、牛肉、青果物、米、魚介類、生活クラブの基礎調味料** ！牛乳のおいしさを生かして作ったホワイトソースで、牛乳を使ったレパートリーが広がります。飲む以外にも、手軽に料理に使えるメニューが増えれば、牛乳の利用促進につながります。シンプルな材料でもおいしく作れるのは、おいしい牛乳だから。 素材の良さをアピールします。 	ベーコンときのこのクリームスパゲッティ 鮭とほうれん草のあつあつグラタン クリーミーロールキャベツ カレーが香るチキンポットパイ こくうまトマトのクリームペンネ シーザーサラダドレッシング ミルク風味のなめらかプリン とろけるおいしさバニラアイス	**★オンライン講習対応講座**
NO17 ≪牛乳・おもてなし≫ **作りおきだから、笑顔で余裕のおもてなし料理** おもてなしの日は、料理以外にも、やることいっぱいですよね。 　前日に作りおきできるおもてなしレシピがあれば、当日あわてずに笑顔で、ゲストをお迎えできます。 　１人でキッチンにこもらず、ゲストと楽しく過ごすことができる、笑顔のおもてなしレシピです。	**牛乳、鶏肉、青果物、こめ粉、薄力粉、マーガリンなど** ！おいしい牛乳で作るホワイトソースで牛乳アピール。おもてなし講座なので同じおもてなし用の季節品、ギフトサンプルの試食とも合わせやすい。 	焼くだけかんたんチーズたっぷりドリア このまま出したいジャーピクルス 翌日からがおいしい鶏のマリネなど	ドリアはオーブンが必要 **★オンライン講習対応講座**

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO18 ≪甘夏オレンジコンフィ≫ *NEW!!* めんどうなアク抜き、下ゆでなし！70分で作れる甘夏オレンジコンフィを作ります。 発酵いらずでかんたんに作れる甘夏チョコクロワッサンも作ります。	**甘夏、チョコレート** ！めんどうな前日仕込みなし！ゆでこぼしも、1日乾燥させる手間もいらない、皮ごと食べられるオレンジピールみたいなスイーツ、それが甘夏オレンジコンフィです。 甘夏オレンジコンフィでかんたんにオランジェット、甘夏チョコクロワッサンなどのお菓子が作れます。	甘夏オレンジコンフィ オランジェット 甘夏パウンドケーキ 甘夏チョコクロワッサン 発酵いらずのクイニーアマン	**★オンライン講習対応講座**
NO19 ≪甘夏みかん≫ **甘夏を食べつくそう！甘夏できれい&元気レシピ** 皮ごと安心して使える甘夏を使った、ご飯に合うおかずからスイーツまで、甘夏がたっぷり使える料理講習会です。 　ビタミンC、クエン酸たっぷりの甘夏は、美肌、風邪予防にもぴったりの食材。おまけに肉や魚のくさみを消したり、鶏肉をやわらかくしたりと、いいことづくめ。皮まで安心して使えるスイーツは、市販品にはない本物の味と香りでご好評いただいています。甘夏だからおいしい、かんたんレシピで、お腹の中から元気になりましょう！	**甘夏、牛乳、卵、鶏肉、豚肉、牛肉、青果物、米、魚介類、調味料** ！デザート、お菓子以外の毎日の食事に使えるレシピが増えれば、利用促進につながります。傷はあるけど皮ごと食べられる、甘夏の安全性をアピールします。	甘夏のポン酢風甘夏ドレッシングのシャキシャキサラダ 甘夏とぶりの味噌煮込み 豚肉と甘夏のグリル 甘夏と牛肉のごちそうソテー 甘夏のムース 甘夏とココアのガトーショコラ	「豚バラと甘夏のグリル」「甘夏とココアのガトーショコラ」「甘夏のスコーン」にはオーブンが、「甘夏のふんわりムース」にはミキサーが必要です。 **★オンライン講習対応講座**
NO20 ≪醤油≫ **おいしいお醤油が1本あれば** おいしいお醤油が1本あれば、料理の幅はぐ～んと広がります。おしょう油で、和食だけでなく、洋食、中華料理の味が、かんたんに作れるって知ってました？。 　おいしいおしょう油があれば、和風の煮物から麻婆豆腐、デミグラスソースまで、和洋中、いろいろな味が作れます。いつもの消費材で料理のバリエーションが広がる料理講習会です。	**丸大豆醤油、豚肉、鶏肉、豆腐、青果物、米、調味料** ！誰もが使っている醤油の企画で、新加入者も組合員外の方も参加しやすい内容。市販品との味比べがしやすく、組合員外の方にも違いが分かりやすい。自然食品店で買うと高い一年熟成の醤油が、400円台とお手ごろ価格なのは共同購入だからこそ、という共同購入のアピール。	基本の肉じゃが 醤油でまさかの麻婆豆腐 醤油が決めてのデミグラスバーグ 隠し味は…？の鶏の煮込み	**★オンライン講習対応講座**

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO21 ≪乾物≫ **備えて安心、乾物レシピ** 保存がきいて、栄養豊富な乾物を使った料理講習会です。もどすのに時間がかかる、ワンパターンになりやすい、そんな乾物使いの悩みを解消する「もどさず使う、和、洋、中メニュー」で、乾物のバリエーションを広げてみませんか?独特の乾物くささをなくすための味付けのコツや、子どもが食べやすくなるひと工夫など、ちょっとしたコツで、乾物はもっと使いやすくなります。火を使わなくても食べられるものも多いので、もしものときに備えておくと安心です。煮物以外の調理法で、乾物をもっと活用してみませんか?	**乾物、豚肉、牛乳、卵、鶏肉、牛肉、青果物、米、魚介類、生活クラブの基礎調味料** !保存のきく乾物で、いざという時にも安心のレシピです。年代を問わず「身体にいいから、上手くつかいこなしたい」食材の乾物。幅広い年齢の集まるイベント、防災をテーマにした催し物にぴったりです。伝統的な作り方をしている生活クラブの乾物のアピールもできます。	切り干し大根とベーコンのトマトソースパスタ ひじきとアサリのボンゴレ 煮るだけかんたん春雨チャプチェ高野豆腐のドライカレー 切り干し大根と豚肉とニラのプルコギ風 豚肉と昆布のポトフ	**★オンライン講習対応講座**
NO22 ≪紅玉・韓国料理≫ **紅玉とキムチで作る韓国おうちごはん** 皮まで安心して食べられる紅玉と、無添加キムチを使った、安心、安全の韓国おうちごはんの講習会です。 辛くて脂っぽいイメージの韓国料理。ところが、おうちごはんは野菜たっぷり、とってもヘルシー。紅玉だからできる甘辛い韓国風の味つけは、ご飯がドンドンすすむおいしさです。 子供でも食べやすい、韓国おうちごはんメニューもご紹介します。	**紅玉、キムチ、米、豚肉、青果物** !紅玉で作る、おかずメニューの講座です。スイーツ以外で紅玉メニューが欲しい時にピッタリ。紅玉の自然な甘みと酸味は素材の味を引き立て、ご飯がすすむおかずにしてくれます。	紅玉入りプルコギ 紅玉で作る焼き肉のたれ 紅玉入り韓国風蒸しパン キムチチヂミ キムチ入りキンパ	**★オンライン講習対応講座**
NO23 ≪野菜・韓国料理≫ **野菜たっぷり、おいしい韓国家庭料理** 世界で一番、野菜を食べる国がどこかご存知ですか?答えはお隣の国、韓国です。韓国家庭料理はたくさんの野菜を使い、素材の味を生かしたオムニ(韓国語でお母さん)の味。 野菜たっぷり、添加物はもちろん使わない、ヘルシーな韓国家庭料理を、生活クラブの消費材で、かんたんに作れる料理講習会です。	**牛肉、牛乳、卵、鶏肉、豚肉、青果物、米、魚介類、調味料** !国産の食材で海外のエスニックな味が作れる、他にはない企画で、新規加入者を呼び込みやすくなっています。 消費材のレパートリーが広がり、消費材の利用促進をうながします。	野菜もお肉もたっぷりビビンパきのこたっぷりチャプチェ キムパ(韓国風海苔巻き) 海鮮にらチヂミ即席キムチ ビビン麺	**★オンライン講習対応講座**

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO24 ≪イタリア料理≫ **かんたん、おいしい、基本のイタリアン** 生活クラブの豚ひき肉を使って、かんたん、おいしいミートソースを作ります。いつものひき肉が、ちょっとしたひと手間で、お店のミートソースの味に大変身。 シンプルなミートソースだからこそ、素材の持つ味の良さが分かる講座です。	**豚ひき肉、豚肉、トマト水煮缶、トマトピューレ、牛乳、乳製品、パウダーチーズ、オリーブオイル、スパゲッティ** !大人から子どもまで、幅広い年代に人気のイタリアン。新規加入者からベテラン組合員まで、様々な年代が楽しめる企画です。シンプルな料理なので、かんたんなだけでなく、消費材が持つ素材の良さも味わえます。	ポロネーゼ アマトリチャーナ バーニャカウダ ペペロンチーノ ティラミス パンナコッタ など	ティラミスはハンドキサーが必要 **★オンライン講習対応講座**
NO25 ≪季節のお料理≫ **新年を祝うおせち料理** 新年を祝うおせち料理、基本の作り方とその由来、あっと驚く時短調理法など、はじめてのかたでも失敗なく作れるおせち料理の講習会です。 伊達巻をきれいに巻くコツや、シワにならない黒豆の煮かたなど、ちょっとしたコツで仕上がりに差がつき、おもてなし度がアップします。	**季節品(みがきにしん、みついし昆布、丹波黒豆、田作りセット、栗の甘露煮、松前漬セットなど)、牛乳、卵、鶏肉、豚肉、青果物、米、魚介類** !季節品(おせち用食材)の使い方を知ることで、季節品の利用促進をうながします。手作りおせちとあわせて、他の正月季節品の紹介もしやすくなります。	黒豆 伊達巻 栗きんとん 昆布巻き 田作り 紅白なます など	黒豆、昆布巻には圧力鍋が、伊達巻にはミキサーと巻きすが、栗きんとんにはミキサーかフードプロセッサーが必要 **★オンライン講習対応講座**
NO26 ≪お菓子≫ **ママも大好きチョコ味スイーツ** 子どもに食べさせるのはまだ早いかなぁ、と思いつつ、ママも大好きなチョコレート。子どもの歯につきやすい油分の多いチョコレート、ガナッシュクリームは使いません。油ひかえめの材料でチョコ味スイーツが作れる、低カロリーなヘルシースイーツ講座です。 　子どもといっしょに食べられるチョコ味スイーツで、楽しいおやつタイムを楽しめます。 　ヘルシーな低カロスイーツは、女子会でも人気です。チョコ好きのママがうれしいスイーツ講座です。	**ココアパウダー、牛乳、薄力粉、素精糖** !小さなお子さんがいるママ向けの講座で、新規加入者、組合員外のかたも呼びこみやすい。 ポストハーベストの心配のない国産小麦粉のアピール。油分が少なくヘルシーで手軽に使えるココアパウダーのアピール。おいし牛乳だから作れるノンオイルスイーツで、牛乳のアピール。	ふわふわチョコケーキ ノンオイルのチョコフォンデュ ショコラクッキーなど	**★オンライン講習対応講座**

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO27 ≪お弁当≫ **がんばるわが子を応援！運動会のお弁当** かけっこが早くなるような、そんな夢のレシピは残念ながらありません。でも、消化、吸収がよく、エネルギー代謝もスムーズでスポーツをする時の栄養サポートができる、そんな「応援レシピ」ならあります。 運動会、野球やサッカーの試合、スポーツでがんばるわが子を、おいしいお弁当でサポートする「応援レシピ」作ってみませんか？	**米、青果物、卵、魚、** ！運動会のある 9～10 月は、米の登録と時期が近いです。消化、吸収が良く、スポーツする時はもちろん、成長期の身体の栄養サポートにぴったりなご飯の良さをアピールすることは、、米の登録にもつながります。	失敗しないのりのりのり巻き ビタミンたっぷりカラフルピクルス スポーツするとき肉より魚？理由が知りたい魚のソテーなど	のり巻には巻きすが必要 **★オンライン講習対応講座**
NO28≪お弁当≫ **何をどれだけ入れたらいいの？初めてのお弁当** 初心者でも簡単に作れるお弁当のおかずや、何をどれだけ入れたらいいの？が解消するお弁当の詰めかた、冷めてもおいしい味付けのコツ、おかずを傷みにくくする方法、ちょこっとフリージングの活用法など、お弁当のコツと疑問が解消する料理講習会です。 もうすぐ入園準備のママはもちろん、ドキドキの公園デビュー、パパのヘルシーな通勤弁当まで。	**豚肉、牛乳、卵、鶏肉、牛肉、青果物、米、魚介類、調味料** ！小さいお子さんのいる家庭向きの料理で、新加入者が参加しやすい内容。お友達同士で参加しやすい企画で、員外のお友達を誘いやすい。冷めてもおいしいケチャップを使った、新加入者にも取り入れやすい消費材のアピール。	野菜もたっぷりポークソテー 冷めてもとろ～り米粉グラタン はりま鶏の照り焼き 夏も安心豚肉マリネなど	**★オンライン講習対応講座**

◆多摩南◆

登録･食のコンシェルジュ紹介編

【中島　玲子】　　★オンライン講習可

☆得意分野・一言アピール・私の「生活知識」

薬膳の知識を生かした、東洋栄養学から見る食材の選び方、消費材の使い方を提案します。
身近な食材で作る発酵調味料の紹介もプラスして。

季節に合わせた、体質に合わせた、年代に合わせた養生法もお伝えします。ご一緒に若々しく年を重ねて行きましょう。

開催条件
①参加対象 ②エリア ③場所
④時間帯 ⑤曜日 ⑥人数

①組合員、組合員外、女性
②各地域
③給湯設備の使える場所
④応相談
⑤応相談、土曜日・日曜日もOK
⑥約15人

企画紹介編

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO1 ≪薬膳学習会≫ 女性のための食養生 東洋医学では女性のからだは7の倍数（7年周期）で変化すると言われています。同じ年代でも若々しく元気になれるよう食養生を学びませんか？ライフサイクルに応じたからだの養生法と台所の食材を利用して美味しい養生茶などを提案します。	消費材全般、緑茶、紅茶、烏龍茶、チャイなどを薬膳茶に応用 ！「薬膳」の考え方（季節や体質など）に合わせて消費材の選び方を学ぶ事が出来る。	陳皮烏龍茶 黒豆茶 生姜紅茶 など	関係資料は講師が用意

◆多摩南◆

登録･食のコンシェルジュ紹介編

【新谷　雅】

	☆得意分野・一言アピール・私の「生活知識」 「食べることは生きること、体は食べ物でできている」料理はクリエイティブ。レシピにこだわらず、フレキシブルな展開の中からチャレンジと発見の日々を愛しています。 活動拠点として、インド、ヒマラヤ地域（インド北部ラダック地方料理）のスパイスを使った料理の提案と、現地の文化のご紹介などを盛り込んだ講座を提案しています。	**開催条件** **①参加対象 ②エリア ③場所** **④時間帯 ⑤曜日 ⑥人数** ①お子様を含むどなたでも ②どこでも ③調理室のある所 ④午前中～13時 ⑤いつでも ⑥10～20人

企画紹介編

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO1 ≪インド・ラダック料理≫ インド料理とインド北部ラダック地方（ヒマラヤ）の文化について 2024 テーマの食材。お米、牛乳、魚を取り入れたインド料理 *NEW!!* インドの地域（北インド、西インド、東インド、南インド）の特徴をガイドし、インド料理（ラダック地方の料理も含む）の紹介と食べ慣れたカレーを本格的なスパイスで作ります。 関係資料（ラダックのエコロジー文化の紹介）は用意します **各種スパイスは講師も持参します。**また、牛乳を取り入れた提案をします。	牛乳、ヨーグルト、ナッツ、お米、季節のフルーツ、人参	キール（お米のデザート） ヨーグルトを使ったシュリカンド 人参のデザート	ラッシー、スパイスティ、チャイ
	季節の野菜、魚、肉	たっぷり野菜カレー お魚のカレー マイルドなかぼちゃのカレー	
	野菜（オクラ、インゲン、ジャガイモ、グリーンピース） !和光スパイスのスパイスセットを利用して普及を図る。	お惣菜（サブジ）	クミンシード、クミンパウダー、ターメリック、コリアンダーパウダー、レッドチリパウダーなど
	ヨーグルト、きゅうり、コーン、トマト、大根、豆、玉ねぎ、スパイス !シンプルな組み合わせでヨーグルトを使って。	ヨーグルトのサラダ（ライタ）	ガラムマサラ、レッドチリパウダーなど
	米、スパイス、ナッツ、レーズン !宝石の様なおもてなしライス	スパイスライス シナモンライス	サフラン、ベイリーフ、シナモンスティック、カルダモンなど
	紅茶葉ブルンジ、シナモン、生姜、牛乳、砂糖 ＊シナモンスティック	シナモンティ 季節によっては、チャイやラッシーに変更可	
	シュリンプ（中くらいのもの）、ターメリック、レッドチリパウダー、クミンパウダー、生姜、ニンニク、玉ねぎ、トマト、塩、油、赤唐辛子。青唐辛子、ココナッツパウダー、コリアンダーの葉 !日常にスパイスを気軽に使う。 エコシュリンプ、ファーマーズシュリンプの特徴を理解し、レシピに適した選び方を探る。	エビカレー	

◆多摩南◆

登録･食のコンシェルジュ紹介編

【阿部　絹代】　　★オンライン講習可

	☆得意分野・一言アピール・私の「生活知識」 生活クラブを長く利用してきた人でも、自分の気に入った消費材だけ注文して、新しいもの、他の人が気に入って使っているものなどは、意外と知らないものです。 調理実習は、ただ料理を教わる場ではなく、組合員同士の情報交換の場であり、多くの事を学び、体験してもらう場でもあります。私の場合、一つの料理から、いろいろの学びを得て頂き、家庭ですぐ役立つ献立にして頂ける様にお教えします。 ま・ご・た・ち・に・わ・や・さ・し・い食育です。	開催条件 ①参加対象 ②エリア ③場所 ④時間帯 ⑤曜日 ⑥人数 ①NO1誰でも NO2乳幼児を持つお母さん ②八王子・日野エリア ③八王子・日野エリアの生活クラブ関係のセンター、区民・市民センター等の調理室 ④10:00～ ⑤月・金 ⑥12～20人位

企画紹介編

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO1 ≪家庭料理.≫ **ま・ご・た・ち・に・わ・や・さ・し・い** **（豆・ごま・卵・乳製品・肉・海藻・野菜・魚・きのこ・芋類）を使ったバランスの良い家庭料理を、おいしく簡単に作るテクニックを講習する** 生活クラブの消費材を色々使って調理しながら、材の良さを再確認してもらう。手早く、おいしく、楽しく料理するコツを伝授するとともに、新たな消費材を紹介し、購入を促す。	**豆、胡麻、鶏卵、乳製品、肉、海藻、野菜、魚、きのこ、イモ類その他消費材** ！色々な消費材を使い、それぞれの良さを理解してもらう。	①季節のおこわ 厚揚げコロッケ 野菜のピリ辛みそ煮 ごまシフォンケーキ など ②季節のお寿司 ししゃもの南蛮漬け 芋煮汁 かぼちゃタルト など	・会場にないもの等、講師が持参します。 ・無水調理学習も可能 **★オンライン講習対応講座**

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO2　≪離乳食＆幼児食.≫ **愛情たっぷり離乳食＆幼児食** 離乳食の初期、中期、後期、完了期の献立、簡単で楽しく作れて、栄養バランスの良い離乳食を学ぶ、生活クラブの消費材の紹介。 1、離乳食についての説明・・・メニューを作る前に、作り方のテクニックを学ぶ：作ってフリージングしておく方法等。：そぼろの作り方：出汁のとり方など 2、何品か作ってみる。フリージングされたものを利用して作ってみる 消費材の説明をしながら、安心安全、愛情たっぷりの離乳食を作る。 3、会食　いろいろな月齢の乳幼児と情報交換しあう。 4、反省点・感想など話し合う。	**米、鶏卵、乳製品、肉、野菜、魚、イモ類その他消費材** ! 色々な消費材を使い、それぞれの良さを理解してもらう。	初期：とろとろがゆ かぼちゃクリーム しらすの豆腐煮 中期：やわらかパンプディング にゅう麺 鮭でんぶ 後期：ご飯バーグ 鮭のムニエルラタトゥユ 完了期：オムライス ミートボール マカロニグラタン	冷凍したものは講師が用意します。 **★オンライン講習対応講座**

◆多摩南◆

登録･食のコンシェルジュ紹介編

【鈴木　眞利子】

	☆得意分野・一言アピール・私の「生活知識」 自宅でお菓子教室をしています。豚肉の美味しさに魅せられて加入し、生活クラブ生活は子育てとともにありました。 食の安全のこと、石鹸生活も含めた環境問題のこと、札幌単協立ち上げ時の体験などもお伝えしながら、皆さんと楽しくお料理できたらと思っています。	開催条件 ①参加対象 ②エリア ③場所 ④時間帯 ⑤曜日 ⑥人数 ①誰でも ②どこでも ③オーブンのある調理室 ④10時～16時 ⑤水・木・金 ⑥10人前後

企画紹介編

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO1 ≪たまご料理≫ *NEW!!* 卵がメインのメニューを３品作ります。エッグベネディクトは朝食やランチに。スペイン風オムレツ、ブロッコリーのサラダは、メニューにもう一品欲しい時に役立てていただきます。	たまご、チョリソーソーセージ ！健康な親鶏から生まれた安心で新鮮な卵を味わっていただきます。チョリソーソーセージはスペイン風オムレツに加えます。そのまま焼いても美味しいピリッとした辛さが特徴です。お子様にはポークウインナーに替えてもいいですね。	・エッグベネディクト ・スペイン風オムレツ ・ブロッコリーのサラダ	オーブン、ガスレンジまたはIHのある調理室

テーマと内容	消費材とアピール	メニュー例	その他
NO2 ≪甘夏みかんを楽しみましょう≫ *NEW!!* 甘夏みかんのマーマレードを煮ながらクレープの生地作り、マフィン作り。最後にクレープを一人ずつ焼いて試食します。今回、マフィン、クレープはホットケーキミックスを使用します。	甘夏みかん、ホットケーキミックス ！防腐剤やワックスを使用していない甘夏みかんは、春だけの取り組みです。そのまま食べても美味しいのは勿論のこと、マーマレードを作って楽しみましょう！	・マーマレード ・クレープの甘夏ソース ・マーマレードのマフィン	オーブン、ガスレンジまたはIHのある調理室
NO3 ≪牛乳を食べよう≫ *NEW!!* パスチャライズド牛乳を使ってホワイトソースを作り温かいお料理に。また、牛乳そのままの美味しさが伝わるデザートも作りましょう。 	パスチャライズド牛乳 ！パスチャライズド牛乳は時間をかけて低温で殺菌することで、牛乳本来の風味や美味しさを大切にしています。定期的な放射能検査も不検出です。酪農家が減ってしまっては再生が困難。培ってきた絆を繋げて行きたいですね。	・ペンネグラタン ・ドリア ・クラムチャウダーなど、 ホワイトソースを使ったご希望の料理を作ります ・牛乳寒天 ・パンナコッタ ・プリン など牛乳を使ったデザート一品を作ります。	オーブン、ガスレンジまたはIHのある調理室

消費材別		ジャンル別	
豚肉	P14、P32、P33	家庭料理	P42
鶏肉	P6、P19、P25、P27	おもてなし料理	P10、P14、P15、P16 P18、P22、P23、P27、 P34
牛肉	P24、P32	お弁当	P7、P17、P18、P21、P38
青果物（野菜）	P12、P15 、P25、P28、P33 P36	おせち料理	P37
		クリスマス料理	P14、P20、P24
(甘夏みかん)	P9、P12、P17、P35、P45	各国料理(中国・シンガポール)	P11、P16、P25
(紅玉りんご)	P11、P16、P36	(和食)	P13、P39
牛乳	P7、P18、P25、P34、P45	(イタリア・英国)	P10、P24、P37
米	P13、P21、P31、P33	(韓国・インド)	P30、P36、P41
鶏卵	P33、P44	薬膳料理	P39
魚	P16、P41	ビオサポ・献立	P12、P18
豆腐・大豆	P9、P11、P16、P19	親子クッキング	P21、P23、P46
乾物	P11、P26、P29、P36	離乳食・幼児食	P43
調味料	P20(ごま油)　P35(醤油) P27(オリーブオイル)	お菓子・パン	P17、P20、P31、P37、 P46
冷凍食品	P26	子どもごはん 子どもお祝い料理	P30、P32
小麦粉	P20		
		ギフト紹介	P8