

いわたのベジ  
DE

はじまりのオフィス  
coworking space



Growing Glocal Fields.

SAC iwata  
Smart Agriculture iwata

# やらまいかレシピ



注目の「セルフケア＝健康美」をキーワードに  
レシピを研究していただくための全6回講座  
楽しく、賢く、おいしく学んで  
“あなた”のための健康美をみつけましょう！

日時：平成30年10月11日～平成31年3月14日まで  
毎月第2木曜 18：30～20：30

場 所：ワークピア磐田はじまりのオフィス

※12月、1月は豊田東交流センター

受講料：全6回12,000円（各回の実食材料費含む）

定 員：先着16名

講 師：料理研究家小田真規子さん

スマートアグリカルチャー磐田野菜ソムリエプロ

栄養士・市内食関連企業の方



料理研究家 小田真規子さん

主催 ワークピア磐田はじまりのオフィス  
共催 磐田市  
協力 豊田東交流センター／（株）スマートアグリカルチャー磐田  
お問合せ ワークピア磐田 はじまりのオフィス  
磐田市見付2989-3 ☎ 0538-30-6255

## 【講座内容】

日時	場所	講師	テーマ	内容
10/11/(木)	はじまりのオフィス	・料理研究家小田真規子さん ・SAC磐田講師	「健康美」「セルフケア」とはどんなこと?	・オリエンテーション ・健康美全般の基礎知識・話題の糖質オフで健康美活初めの一步 ・健康美レシピ紹介・実食
11/08/(木)	はじまりのオフィス	・トラスパレンテ森直史さん (磐田市パン製造・販売) ・SAC磐田講師	健康美のための基礎知識	・万能! たんぱく質のチカラ ・健康美レシピ紹介・実食
12/13/(木)	豊田東交流センター	・レシピサミット2017受賞者 ・SAC磐田講師	健康美のための基礎知識	・脂質を賢く採ってメタボ予防 ・みんなで作ろう健康美レシピ (実習・実食)
01/10/(木)	豊田東交流センター	・SAC磐田講師	健康美のための新情報	・ビタミン・ミネラル・ファイトケミカルで美しく ・みんなで作ろう健康美レシピ (実習・実食)
02/14/(木)	はじまりのオフィス	・さじかげん 永田絢子さん (磐田市ジャム製造・販売) ・SAC磐田講師	健康美のための日本食	・発酵食品と食物繊維でキラキラ腸に ・健康美レシピ紹介・実食
03/14/(木)	はじまりのオフィス	・料理研究家小田真規子さん ・アグリコネクト 熊本伊織さん ・SAC磐田講師	あなたとみんなの健康美のために	・健康美全般総まとめ ・健康美レシピ紹介・実食

※各回ごとに実食有り

## 【講師紹介】

### 料理研究家 小田真規子さん ※10/11、3/14予定

料理研究家・栄養士・フードディレクター  
株式会社ナッツカンパニー代表、有限会社スタジオナッツ主宰

NHK「あさイチ」などでもお馴染みの人気料理研究家。

「健康に配慮した誰もが作りやすい簡単でおいしい家庭料理」をテーマに「オレンジページ」「E S S E」などの料理雑誌にオリジナルのレシピを発表。作り置きおかず、料理の基本をわかりやすく伝える著書や、NHK他料理番組で紹介するレシピも人気。



## 【ゲスト講師紹介】

### ★トラスパレンテ 森 直史さん ※11/8予定

2018年9月に磐田市中泉にオープンした「TRASPARENTE La Luce (トラスパレンテ ラルーチェ)」オーナー兼シェフ。イタリアで修業し、2008年に東京中目黒の商店街で5人ではじめたお店から約10年。お客様の喜ぶ顔が見たいという思いで、日々パンやケーキを作られています。



### ★さじかげん 永田 絢子さん ※2/14予定

磐田市はもとより、静岡県内のさまざまな質の高い果物や野菜でジャムやピクルスを製造。農家の嫁として地元のさまざまな生産物に触れ、ジャム製造での起業を決意。丁寧に手造りされたジャムは、もちろん無添加・無着色。多くの固定ファンを生み出し、隠れた磐田の名産品となっています。



## 【その他講師】

磐田市在住 野菜ソムリエプロ 山内美穂さん  
磐田レシピサミット2017入賞者の方々  
株式会社アグリコネクト 代表取締役社長 熊本伊織さん  
(株)スマートアグリカルチャー磐田 野菜ソムリエプロ・栄養士、専属フードディレクター