

7/12 (土) 13:00 ~ 開催：【雑穀のある食卓～日々の暮らしのご提案】



- ◆東京より“雑穀クリエイター”である田中雅子さんをお迎えし、『古くて新しい』食べ物「**雑穀**」の魅力と価値を知り、味わう・・・そんな趣旨で開催させていただきます。
- ◆ぜひ、ご参加ください。お問合せも、お気軽に！（**紅椿それいゆ** 店主・村山靖香）

[田中 雅子さんからのメッセージ] ◆10年2人の娘を育てる中で食育を学び、日本の食文化を支えてきた“雑穀”と出会いました。雑穀は日本古来の穀物です。ここ数年、古くて新しい食材として見直されてきました。雑穀はカリウムや亜鉛、鉄分などのミネラルや食物繊維、抗酸化作用の強いポリフェノールを豊富に含むなど、その栄養価の高さに注目が集まっています。その雑穀の魅力をお伝えしたく、雑穀お料理教室m-kitchenを始めました。嬉しいことに、自宅でのSalon形式の料理教室も早いもので16年目を迎えました。◆この度は、ご縁を得まして、京都での初めての催しとなります。「米飯給食」を実施するなど、食や「食育」への意識も高い京都。古都での日々の暮らしを営まれる皆さまと、日本古来の穀物であり、食文化の礎となってきた雑穀について共に学び、語り、そしてその美味しさを味わい尽くしたいと考えております。どうぞ、よろしくお願いいたします。

◇食育とは「心も身体も育む」こと～家族のための・わたしのための「健康ごはん」～それは、雑穀から◇

日時:2014年7月12日(土) 13:00 ~

- ・会場:京都市中京区千本通四条上る **紅椿 それいゆ**にて開催
- ・講師・調理・デモンストレーション:
田中 雅子さん (雑穀クリエイター・雑穀アドバイザー・食育アドバイザー)
- ・会費: **2500円** ※プログラム:雑穀のレクチャー・デモ、および試食(サラダ3種、ご飯、炒めものの5品を予定)。田中 雅子さんを囲んでの談話も、ぜひお楽しみください。

[アクセス]

- 京都市営地下鉄東西線/JR嵯峨野線『二条駅』より徒歩約8分
- ・千本三条の変則五差路を南に真っ直ぐ下がります。(五差路のうち、一番細い道です)
 - ・四条大宮を起点に、四条通と千本通の交差点、もしくは後院通を経由してもお越しいただけます。



【所在地・電話番号】

〒604-8872 京都市中京区壬生御所ノ内町46-1 (075) 406-1834

・次ページもご覧ください (Images / Profile / More Information) [▼](#)

◆お申込み◆ 村山靖香 “Facebookページ” から⇒ www.facebook.com/seika.murayama.7 お電話にても承ります 090-2112-6873 村山

Images



Profile

田中 雅子さんプロフィール (HP“m-kitchen”より)

日本雑穀協会認定・雑穀クリエイター・雑穀アドバイザー(認定番号 第A10031号)

食育アドバイザー(認定番号 SA0008)

ジュニアベジタブル&フルーツマイスター

自宅で料理教室を主宰し、雑穀を始め食生活を豊かにするレシピを提案している。

渋谷【ベターホーム協会】食文化セミナー講師・玉川高島屋S・C【玉川テラス】セミナー講師、幼稚園や小学校の保護者向けの講演やその他調理実習会での講師も務め食育活動にも取り組んでいる。また、雑誌へのレシピ提供、企業との共同商品開発等、幅広く活動している。

“雑穀料理コンテスト2009”“雑穀コンテスト2011”において、最優秀賞受賞。

日本雑穀アワード審査員

日本雑穀協会・雑穀エキスパート講座「雑穀の栄養と機能性」講師

日本雑穀協会・雑穀アドバイザー講座「雑穀料理講習準備・進行の基本」調理実習担当講師

More Information

● 田中 雅子さんHP <m-kitchen>

<http://m-kitchen.net>

● ブログ／FBページ

<http://m-kitchen3722.cocolog-nifty.com>

<https://ja-jp.facebook.com/masako.tanaka.9>

● 日本雑穀協会HP

<http://www.zakkoku.jp>