

健全な食生活をうながす料理講習会や生産者との交流

教室	日付	開始	タイトル	内容
帯広 ベルデ文化	8/23	10:00	夏野菜【さや豆の活用術】	さやいんげん他調理方法・保存方法
帯広 ベルデ文化	8/25	19:00	自然野菜×タイ調味料のお話	自然の力で育った野菜の話とタイ料理“潮華”シェフによるお料理
帯広 ベルデ文化	8/27	19:00	トマトの色々食べ比べ	トマト食べ比べ トマト料理
帯広 ベルデ文化	8/29	10:00	“あすなろ牛乳”のお話	牛乳の飲み比べ ・あすなろ牛乳でバター作り試食
帯広 ベルデ文化	8/30	10:00	夏野菜【お豆の活用術】	枝豆の食べ比べちよこつと掲載の桐安先生考案豆レシピ
帯広 ベルデ文化	9/3	19:00	美味しいと言ってもらえる法則	【5つの法則】を調理しながら伝授
帯広 ベルデ文化	9/6	10:00	牛乳活用術	牛乳の飲み比べ 牛乳料理
帯広 ベルデ文化	9/9	19:00	道産米を食べよう～	道産米を使った簡単フライパンパエリア作り
帯広 ベルデ文化	9/10	19:00	“とかちマッシュ”ってなにもの？	とかちマッシュの秘密&食べ方を知る(試食会)
帯広 ベルデ文化	9/11	10:00	豆腐活用術	困ったときにもう一品豆腐レシピ伝授
帯広 ベルデ文化	9/13	10:00	親子豆スイーツ	豆フォンデュ・豆乳を使った飲み物作り
帯広 ベルデ文化	9/19	10:00	“こめいろゆめたまご”のお話	生産者交流会 (試食会)
帯広 ベルデ文化	9/19	19:00	かしこい買い物の仕方	食品表示の見方(糖分のお話し他)
帯広 ベルデ文化	9/20	10:00	味覚の授業(親子)	基本の五味・匂い当て・調理音ゲーム・オリジナルカレー粉作り
帯広 ベルデ文化	9/26	10:00	“卵”活用術	こめいろゆめたまご他たまご料理
帯広 ベルデ文化	9/27	10:00	かしこい買い物の仕方	食品表示の見方(糖分のお話し他)
帯広 ベルデ文化	10/3	19:00	主婦の知恵～乾物・缶詰活用術	ストックしておくと便利！もう一品レシピ
帯広 ベルデ文化	10/4	10:00	郷土料理(ごぼう・じゃがいも)	ごぼう蒲焼・ポテトのお好み焼き・そば団子のすいとん
帯広 ベルデ文化	10/5	10:00	味覚の授業(親子)	基本の五味・匂い当て・調理音ゲーム・オリジナルカレー粉作り
帯広 ベルデ文化	10/7	19:00	じゃがいも色々食べ比べ	じゃがいも食べ比べ じゃがいも料理
帯広 ベルデ文化	10/9	10:00	ちよこつとプラスで健康をキープ	一汁三菜を知る
帯広 ベルデ文化	10/11	10:00	十勝の小麦のお話	小麦が製品になるまで (試食会)
帯広 ベルデ文化	10/16	10:00	伝統食蕎麦を打ってみよう	蕎麦打ち体験会(全日本チャンピオンが教えます！)
帯広 ベルデ文化	10/17	19:00	ちよこつとプラスで健康をキープ	一汁三菜を知る
帯広 ベルデ文化	10/18	10:00	豆腐づくり体験	親子で豆腐づくり体験・色々な味で食べる豆腐・豆腐料理提案
帯広 ベルデ文化	10/22	19:00	誰でも簡単に実践できるスポ飯講座	誰でも簡単に明日から実践できるスポ飯講座
帯広 ベルデ文化	10/24	10:00	十勝産お豆でスイーツ	豆スイーツ作り
帯広 ベルデ文化	10/29	19:00	干し野菜講座	無駄なく野菜を使い切り干し野菜のつくり方・料理
帯広 ベルデ文化	10/30	18:00	誰にでもできる魚の料理	魚のさばき方・料理講座
帯広 ベルデ文化	10/31	19:00	ちよこつとプラスで健康をキープ(もう一品)	一汁三菜(もう一品)を知る
函館 いしかわ文化	8/6	10:30	親子でレッスン トマト&ズッキーニ	食べ方いろいろ。食べくらべ。
函館 いしかわ文化	8/7	10:30	親子で作ろうクレープランチ&ラッシー	おかずクレープ、バナナラッシー作り。
函館 いしかわ文化	8/27	10:30	野菜ソムリエのおすすめスムージー	野菜ソムリエ アイコトマト2種類用意
函館 いしかわ文化	9/6	10:30	チーズ食文化の楽しみ方	栄養価の高い乳製品チーズへの理解・活用。
函館 いしかわ文化	9/6	18:30	チーズ食文化の楽しみ方	栄養価の高い乳製品チーズへの理解・活用。
函館 いしかわ文化	9/8	14:00	道南の豆『たまふくら』を使った料理	たまふくら大豆を使ったお料理の紹介とお話し

教室	日付	開始	タイトル	内容
函館 いしかわ文化	9/9	14:00	風の子もち米を使った和のおやつ	八雲産にこだわった3種類の大福もちをご紹介します
函館 いしかわ文化	9/10	10:30	だしソムリエに習う天然だし～和食を知ろう～	だしソムリエ飲み比べ、和食とだしの関係、他
函館 いしかわ文化	9/10	19:30	だしソムリエに習う天然だし～和食を知ろう～	だしソムリエ飲み比べ、和食とだしの関係、他
函館 いしかわ文化	9/12	11:00	『鱧料理あれこれ』地場産野菜と共に	地物の鱧と野菜のお料理
函館 いしかわ文化	9/17	10:00	プロに習う和食	一汁三菜
函館 いしかわ文化	9/18	10:30	健康的に香辛料を使う工夫	ネパール人シェフおすすめの香辛料の使い方
函館 いしかわ文化	9/22	13:00	地場食材を大切に作るイタリアン	道南食材を使ったお料理
函館 いしかわ文化	9/22	18:30	地場食材を大切に作るイタリアン	道南食材を使ったお料理
函館 いしかわ文化	9/24	10:30	大沼近郊野菜でガスパチョを作ろう	スペインの野菜ジュース
函館 いしかわ文化	9/27	16:00	『豆家』のやさしい和食ごはん	一汁三菜
函館 いしかわ文化	9/29	10:00	子どもと作れる手作りおやつ	固くなったパンも無駄なくおいしく変身、フレンチトースト作り
函館 いしかわ文化	10/4	10:30	管理栄養士おすすめ調理	食品表示の基礎知識
函館 いしかわ文化	10/7	10:30	道南野菜を使ったお手軽キャシュ	道南野菜をたっぷり使ったキャシュ作り
函館 いしかわ文化	10/10	11:00	地場産の魚と野菜はおいしいよ	地物の魚と野菜を使ったお料理
函館 いしかわ文化	10/11	11:00	毎日食べたい味噌料理	日本人には欠かせない調味料 味噌の活用
函館 いしかわ文化	10/15	10:30	かぼちゃスープ&ピクルス 使いきりアレンジ術	アレンジしながらおいしく食べよう
函館 いしかわ文化	10/16	10:30	野菜ソムリエの根菜のいかし方	野菜ソムリエ ジャがいも2種
函館 いしかわ文化	10/17	10:30	道南自慢のがごめ昆布活用術	がごめ昆布の良さを再確認
函館 いしかわ文化	10/18	10:30	野菜を使ったお食事パン	有機野菜を作っている生産者つきさんとともに
函館 いしかわ文化	10/20	10:30	洋風一汁三菜を作ってみよう	一汁三菜 デトックスを意識したお料理
函館 いしかわ文化	10/23	10:30	地場の野菜で本格中華	王様の椎茸(仮)
函館 いしかわ文化	10/27	10:30	基本の Pastaソース アレンジ料理	からだところに優しく基本的なPastaソースを覚えていろいろアレンジ
函館 いしかわ文化	10/27	13:00	地元の野菜をおいしく食べよう	野菜の変わった食べ方
函館 いしかわ文化	10/29	10:30	新米をおいしく食べる野菜と味噌汁	生産者でもある滝花さんに習う 新米とおいしいおかず
函館 いしかわ文化	11/8	11:00	毎日食べたい味噌料理	日本人には欠かせない調味料 味噌の活用
北見 春光文化教	8/7	16:00	お魚に関する栄養のお話と、お料理体験	漁師さんと栄養士さんによるお魚がもたらす健康のお話の後、実際に魚を捌き料理をして美味しく食べる
北見 春光文化教	9/12	10:00	塩麴でおいしく!	塩麴を使った献立をたて調理実習をする
北見 春光文化教	9/13	10:30	地元野菜を使って親子でカンタンおやつづくり	地元で生産された食材の栄養や特徴を知り、親子で簡単なおやつを作る
北見 春光文化教	9/18	10:45	食事バランスを再確認!!	身近な食材を使用して、バランスを取り入れたアレンジレシピ術を学ぶ
北見 春光文化教	9/25	18:30	大麦ベーグルの豆腐バーグサンドイッチ～大麦の機能性を	大麦の特性を知って健康増進に役立てる
北見 春光文化教	9/27	13:00	干し野菜の魅力	干し野菜で食材を無駄なく活用する方法。
北見 春光文化教室			親子でりんご狩り	りんごの収穫体験。生産者の話。
北見 春光文化教	10/4	10:30	親子で野菜クッキング～食事の基本一汁三菜を学ぼう	和食から食事の基本を考える
北見 春光文化教	10/7	10:30	旬の野菜を食べよう!!	旬の野菜を上手に摂るための工夫やアドバイス
北見 春光文化教	10/24	10:30	子供のやる気を引き出す食生活とは?～家庭が1番の食育	
北見 春光文化教	10/28	13:00	お芋の食べくらべ	その芋に合った料理法や栄養などを学んでもらう
旭川 シーナ文化教	8/31	10:30	親子でカフェランチ	地場野菜のおいしさを活かしたランチをつくる
旭川 シーナ文化教	9/15	10:30	野菜を使ったスイーツ	地場野菜を使ったスイーツづくりを学ぶ

教室	日付	開始	タイトル	内容
旭川 シーナ文化	9/22	10:30	地元食材でジャム作り	いろいろな地場食材を使ったジャムづくりとパンの手作り
旭川 シーナ文化	10/3	10:30	米粉を使った料理教室	旭川産米粉の活用術を学ぶ
旭川 シーナ文化	10/14	10:30	生産者交流会「ときめき隊パートⅠ」	農家のお母さんたちと作る料理教室 新米の食べ比べなど
旭川 シーナ文化	10/24	10:30	生産者交流会「ときめき隊パートⅡ」	農家のお母さんたちと作る料理教室 新米の食べ比べなど
旭川 シーナ文化	10/27	10:30	乾燥野菜を使った料理教室	乾燥野菜の作り方と活用法を学ぶ
旭川 シーナ文化	11/7	10:30	ヤーコン活用術	地元の秋野菜をつかった料理を紹介
札幌 CCSソシア	8/26	11:00	野菜のおいしさ再発見 トマト食べ比べ	たくさん品種を食べ比べる
札幌 CCSソシア	8/27	11:00	道産小麦のちがいを知ろう	道産小麦『春よ恋』について学ぶ、試作有
札幌 CCSソシア	8/28	11:00	生産者交流会 オーガニックハーブを味わおう	道産オーガニックハーブの話、ハーブを使った料理作り
札幌 CCSソシア	8/29	11:00	検証生活 メーカー別納豆	道産大豆の納豆、種類も多く迷いながらもいつものを購入。この機会に検証してみましょう
札幌 CCSソシア	9/1	11:00	野菜deスイーツ 3色野菜シフォンケーキ	トマト、カボチャ、ホウレンソウを使ってカラフルなシフォンを作る
札幌 CCSソシア	9/2	10:30	道産素材のパン作り コーンパン	道産小麦を使ってとうもろこしのパンを作る
札幌 CCSソシア	9/4	11:00	野菜を学ぼう 干し野菜	干し野菜の作り方、調理、試食
札幌 CCSソシア	9/5	11:00	検証生活 産地別道産昆布	利尻、三石、ねこ足、羅臼、がごめ、…北海道の昆布に違いはあるの？を検証
札幌 CCSソシア	9/6	11:00	北海道産を知ろう きな粉と大豆(親子)	道産きな粉の種類比べ、きな粉と大豆を使った簡単おやつ作り
札幌 CCSソシア	9/10	10:30	道産素材のパン作り 豆パン	道産小麦を使って豆パンを作る
札幌 CCSソシア	9/12	11:00	検証生活 メーカー別豆腐	豆腐の種類が増えた近年、用途別に使い分ける為に検証し用途別達人になる
札幌 CCSソシア	9/13	11:00	郷土料理を現代風にアレンジ カップ寿司	道産米を使ってお寿司作り
札幌 CCSソシア	9/16	11:00	野菜deスイーツ 3色野菜シフォンケーキ	トマト、カボチャ、ホウレンソウを使ってカラフルなシフォンを作る
札幌 CCSソシア	9/17	10:30	生産者交流会 ファーム伊達家	生産者のお話と「ズッキーニ」の紹介
札幌 CCSソシア	9/18	11:00	道産小麦のちがいを知ろう	はるゆたか等の道産小麦食べ比べ
札幌 CCSソシア	9/19	11:00	検証生活 北海道小麦のうどん	1年も保存できる家庭の常備食乾麺、今売られている道産うどんを比較検証
札幌 CCSソシア	9/20	10:30	道産素材のパン作り ドーナツ	道産小麦を使って親子でドーナツを作る
札幌 CCSソシア	9/22	11:00	野菜を学ぼう ブロッコリー・カリフラワー	ブロッコリー・カリフラワーについて学び、調理、試食
札幌 CCSソシア	9/25	11:00	北海道産を知ろう チーズ	道産チーズの食べ比べ
札幌 CCSソシア	9/26	11:00	検証生活 ヨーグルト	パッケージに書かれている菌(乳酸菌、カゼリ菌…)の体にいいのはわかるけど何を基準に選ぶといいの？自分に合った菌を見つけてみる
札幌 CCSソシア	9/27	11:00	いきいき食生活 一汁三菜のすすめ	一汁三菜について学ぶ
札幌 CCSソシア	9/30	11:00	郷土料理を現代風にアレンジ 漬物	郷土料理ニシン漬けの手軽な作り方の紹介
札幌 CCSソシア	10/1	10:30	道産素材のパン作り じゃがいもパン	道産小麦を使ってじゃがいものパンを作る

教室	日付	開始	タイトル	内容
札幌 CCSソシア	10/2	11:00	野菜を学ぼう キャベツ	キャベツについて学び、調理、試食
札幌 CCSソシア	10/3	11:00	検証生活 温玉の作り方	雑誌やネットで簡単に作れると紹介されているが実際は失敗ばかり、本当に作れる方法を見つけます。
札幌 CCSソシア	10/4	11:00	野菜deスイーツ かぼちゃマン	あんこが入った南瓜生地のかぼちゃまんを作る
札幌 CCSソシア	10/6	11:00	野菜のおいしさ再発見 かぼちゃ食べ比べ	たくさんの品種を食べ比べる
札幌 CCSソシア	10/7	11:00	北海道産を知ろう てんさい糖の魅力	てんさい糖と他の砂糖の違いを学ぶ
札幌 CCSソシア	10/8	11:00	道産小麦のちがいを知ろう	道産小麦『春よ恋』の説明、試作有
札幌 CCSソシア	10/10	11:00	検証生活 メーカー別納豆	道産大豆の納豆、種類も多く迷いながらもいつものを購入。この機会に検証してみましょう
札幌 CCSソシア	10/11	11:00	野菜deスイーツ 南瓜のロールケーキ	カボチャを使ったロールケーキを作る
札幌 CCSソシア	10/15	11:00	野菜を学ぼう 大根	大根について学び、調理、試食
札幌 CCSソシア	10/16	11:00	お米研究室品種食べ比べ	道産米の学習と品種食べ比べ
札幌 CCSソシア	10/17	11:00	検証生活 ヨーグルト	パッケージに書かれている菌(乳酸菌、カゼ菌...)の体についてのはわかるけど何を基準に選ぶといいの？自分に合った菌を見つけます
札幌 CCSソシア	10/18	11:00	野菜のおいしさ再発見 じゃがいも食べ比べ	たくさんの品種を食べ比べる
札幌 CCSソシア	10/21	11:00	野菜を学ぼう 人参	ブロッコリー・カリフラワーについて学び、調理、試食
札幌 CCSソシア	10/22	11:00	郷土料理を現代風にアレンジ いももち	郷土料理いももちの手軽な作り方と、新しい食べ方の紹介
札幌 CCSソシア	10/24	11:00	北海道産を知ろう きな粉と大豆	道産きな粉の種類比べ、きな粉と大豆を使った料理紹介
札幌 CCSソシア	10/25	11:00	いきいき食生活 食品表示の見かた	食品表示について学ぶ
札幌 CCSソシア	10/29	11:00	野菜deスイーツ トマトスイーツ	トマトジャムを使って簡単タルトを作る
札幌 CCSソシア	10/30	11:00	野菜を学ぼう 玉ねぎ	玉ねぎについて学び、調理、試食
札幌 CCSソシア	10/31	11:00	検証生活 メーカー別豆腐	豆腐の種類が増えた近年、用途別に使い分ける為に検証し用途別達人になる
札幌 CCSソシア	11/4	11:00	野菜deスイーツ 南瓜のロールケーキ	カボチャを使ったロールケーキを作る
札幌 CCSソシア	11/5	11:00	野菜を学ぼう 長ネギ	長ねぎについて学び、調理、試食
札幌 CCSソシア	11/6	11:00	お米研究室品種食べ比べ	道産米の学習と品種食べ比べ
札幌 CCSソシア	11/8	11:00	郷土料理を現代風にアレンジ 鮭フレーク	道産食材鮭でフレークを作る
札幌 CCSソシア	11/10	10:30	道産素材のパン作り かぼちゃパン	道産小麦を使ってかぼちゃのパンを作る
札幌 CCSソシア	11/11	11:00	郷土料理を現代風にアレンジ 漬物	郷土料理ニシン漬けの手軽な作り方の紹介
札幌 CCSソシア	11/12	11:00	北海道産を知ろう 魚醤油	道産魚醤油の味比べ
札幌 CCSソシア	11/13	11:00	野菜を学ぼう 長いも	長いもについて学び、調理、試食
札幌 CCSソシア	11/14	11:00	検証生活 温玉の作り方	雑誌やネットで簡単に作れると紹介されているが実際は失敗ばかり、本当に作れる方法を見つけます。
札幌 CCSソシア	11/15	11:00	野菜deスイーツ かぼちゃマン	あんこが入った南瓜生地のかぼちゃまんを作る
札幌 CCSソシア	11/17	11:00	いきいき食生活 一汁三菜のすすめ	一汁三菜について学ぶ
札幌 CCSソシア	11/18	11:00	野菜を学ぼう 白菜	白菜について学び、調理、試食
札幌 CCSソシア	11/19	11:00	野菜deスイーツ じゃがいもモンブラン	じゃがいもを使って白いモンブランを作る
札幌 CCSソシア	11/20	11:00	お米研究室品種食べ比べ	道産米の学習と品種食べ比べ
札幌 CCSソシア	11/21	11:00	北海道産を知ろう 魚醤油(料理編)	道産魚醤油を使った料理作り
札幌 CCSソシア	11/22	11:00	いきいき食生活 食品添加物	食品添加物について学ぶ
札幌 CCSソシア	11/25	11:00	道産小麦のちがいを知ろう	はるゆたか等の道産小麦食べ比べ
札幌 CCSソシア	11/26	11:00	野菜を学ぼう ゆりね	ゆりねについて学び、調理、試食