

料理経験不問!!
初心者歓迎!!

中高年男性でも一人で 挑戦できる料理教室

～男子も厨房に入ろう！～

- 東海地域の和食文化や食材・伝統調味料の良さを理解いただきより良い食生活実現につなげましょう
- 料理を含む家事労働が、女性に男性の5.5倍※多く偏っており男性が料理をすることでバランス改善につながります
※内閣府男女共同参画局「令和2年度男女共同参画白書」より
- 食文化、食材の知識を深め、ご家族や将来世代（子どもやお孫さん）と食育コミュニケーションをしてみませんか



日本料理一灯
長田料理長



日時：令和5年 **1月18日** (水) 12:30～14:30

場所：中部電力ミライズ

カテエネショップキッチンスタジオ

愛知県岡崎市戸崎新町1-4 **調理機材・駐車場完備**

開催方法：会場開催およびオンライン（Zoom）配信
講師が料理指導を行うのは、会場参加者のみで、
オンライン参加者は視聴のみとなります。

内容：・足助病院の事例「男の料理教室」の紹介

講師：愛知厚生連足助病院

管理栄養士 川瀬文哉（かわせ ふみや）氏

・料理教室

和食の基本である一汁三菜を作ります。

野菜の皮は剥かず簡単な切り方で、初心者でも調理できます。

・男性が食事をつくることの大切さについての講演

講師：日本料理「一灯（いっとう）」

料理長 長田勇久（おさだ はやひさ）氏

会場アクセス



JR岡崎駅から戸崎町バス停下車徒歩3分
名鉄東岡崎駅から岡崎警察署前バス停下車徒歩3分
名古屋から岡崎、東岡崎約30分



足助病院
川瀬管理栄養士

退職後に男性が料理をすることで、フレイル予防にもつながります

定員：会場 **9** 名（東海三県からぜひご参加ください）

会場参加者には、1月11日（水）以降にご連絡します。当日はエプロン持参。

オンライン **100** 名

※50歳代以上の男性をメインの対象としていますが、それ以外の方でも、応募は可能です。

**参加
無料**

会場参加者の
食材費無料

申込締切

1月10日まで

お申し込み方法

URLまたは二次元コードからお申し込みください

URL <https://www.secure-cloud.jp/sf/sp/1670219456vemXENIK>



農林水産省
東海農政局

日本料理店「一灯（いっとう）」料理長

おさだ はやひさ

長田 勇久 氏

1965年生まれ、愛知県出身。大学を卒業後、東京の「つきぢ田村」で6年間修業。その後、実家である【小伴天】に入社。

生産者との交流を深め、食文化の発信・活動を行う他、大学などで「食育」の活動も行っている。2015年に小伴天はなれ 日本料理「一灯」を開店。ミシュランガイド愛知・岐阜・三重2019特別版に掲載される。

地元の農家・醤油やみりんの醸造メーカーやその他多くの生産者などの輪を広げながら街を活性化したいと語る。平成30年度地産地消等優良活動表彰、第6回食育活動表彰において農林水産大臣賞受賞。

著書に「真空調理で日本料理」「わかりやすい真空調理レシピ」「調味料の事典」（柴田書店出版）

J A 愛知厚生連 足助病院 栄養管理室 管理栄養士 J A 愛知厚生連 足助病院 認定栄養ケア・ステーション

かわせふみや

川瀬 文哉 氏

名古屋学芸大学大学院栄養科学研究科博士前期課程修了、2021年から同大学院博士後期課程在学中。

第22回日本病態栄養学会年次学術集会で若手研究者賞（YIA）を受賞。

管理栄養士、修士（栄養科学）、病態栄養専門管理栄養士、心不全療養指導士、在宅訪問管理栄養士、JDA-DAT（日本栄養士会災害派遣チーム）リーダー、防災士。公益社団法人愛知県栄養士会 在宅医療・介護委員、JDA-DAT委員。

足助病院で2018年から現在まで「男の料理教室」を実施。

タイムスケジュール

- 12:30 開会 挨拶 東海農政局長
- 12:35 講演1「足助病院の事例（男の料理教室）」
足助病院 管理栄養士 川瀬文哉氏
- 12:50 料理教室 実演
- 13:50 調理した料理について長田氏からコメント
オンライン視聴者からの質疑・応答
- 14:00 講演2「男性が食事をつくることの大切さ」
日本料理「一灯（いっとう）」料理長 長田勇久氏
- 14:15 料理がつなぐ子ども世代への食育について
（ビデオレター）
キッズキッチン協会 会長 井出道雄氏
副会長 坂本佳奈氏
- 14:20 その他 情報提供等
温室効果ガス削減の「見える化」ラベルについて
全国食育推進ネットワーク「みんなの食育」について
- 14:30 閉会

メニュー

～簡単にでき、栄養バランスが良い
和食料理を講師が厳選～

- ・鶏と大根、椎茸、人参の照り煮
- ・もやしとエノキ茸、豆苗の酢醤油和え
- ・胡瓜の白醤油浅漬け
- ・煮干しと大根と油揚げの赤だし

- ・だしは引かずに、水出しの椎茸と煮干しを使う
- ・それぞれ鍋（フライパン）1つで作る
- ・野菜の皮は剥かず、切り方も簡単なやり方
- ・調味料も簡単な割合
- ・愛知の調味料のたまり醤油、白醤油、八丁味噌、三河みりんを使用



レシピはこちら⇒ <https://www.maff.go.jp/tokai/press/seikatsu/221219.html>

オンライン参加者で後日調理され、料理画像を以下の問合せアドレスに送信いただいた方には粗品を進呈。
いただいた画像は東海農政局Webサイトに掲載させていただきます。

※申し込みによって得られた個人情報は厳重に管理し、本料理教室の運営以外には使用しません。

※会場から動画配信を行いますので、あらかじめご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症対策を講じた上で実施しますので、ご理解・ご協力をお願いします。

東海 食育さんぽとは？

食育夫（しょくいくお）さんと風土（ふうど）ちゃんが、お茶の間から飛び出し、東海地域で食育活動を行っている方々にお話を聞きに行く番組です。

毎回、食育に関するテーマを決め、家庭での会話を通じてわかりやすくお伝えします。

【お問合せ】

東海農政局消費・安全部消費生活課 東海食育ネットワーク事務局

電話052-223-4651（直通） E-mail:tokai-shokuikunet@maff.go.jp