

		講 座 名	講 師	講座内容	開催条件・教材費等	講師経歴
食育・料理	A-1	アイシングクッキー教室	坂本 里花	砂糖と卵でできたクリームをデコレーションした、可愛くて美味しい「アイシングクッキー」を一緒に作ってみませんか？ ※アレルギー（卵、砂糖、小麦粉、バター）がある方は、ご注意ください。	・時間帯…10時～17時（応相談） ・教材費…箱代・材料費で大人2,000円、小人1,000円 ・持ち物…ハサミ	日本アイシングクッキー協会認定講師
	A-2	伝統食から学ぶフードロス削減対策料理教室	玉川 真奈美	”食”というジャンルから甲府の”魅力”を学んでみましょう。伝統食からみたフードロス削減を知ることができます。 この機会にフードロス削減メニューを作ってみませんか？	・材料費…要相談 当日の試食は難しいですが、実習は可能です	栄養士、フードコーディネーター、JOC総研認定食育ソムリエ、フードアナリスト、野菜ソムリエ、日本茶アドバイザー、農林水産省イノベーションプランナー、交流分析士、食品衛生責任者、元甲府開府500年委員、内閣府食品安全モニター、日本野菜ソムリエ協会認定料理教室主宰、日本発酵薬膳（養生）アカデミー 顧問、醸し日本代表、和食（和ごはん）プロジェクト委員、接客マナー&メイクレッスン講師、メーキャップアーティストアシスタント、食育推進委員、お野菜マイスター、山梨県立農林大学校講師、山梨大学非常勤講師 他 消費者庁食品ロス削減推進サポーター NPO法人ベジプロジェクトジャパン認定サポーター
	A-3	甲府市産農畜産物で作る健康（免疫力アップ＆フレイル予防）		健康維持と未病対応のお料理を丁寧に簡単にお伝えします。 免疫力アップする食事方法とお料理についての情報提供。 フレイル予防:運動・食事・社会参画 ※だからこそ徹底して充実した毎日の過ごし方の講話	・材料費…要相談 持ち物…エプロン、布巾、筆記用具、マスク、手拭き、保存容器、ナイロンポリ手袋	
	A-4	山梨県 地産地消で健康増進 発酵・薬膳・伝承料理 ～作り置き＆冷凍保存方法～		毎日の食事！簡単に免疫力を高める作り方をお伝えします。山梨県甲府市産の身近な食材で発酵、薬膳食について学び料理する講座 ※アレルギー、生活習慣病等、栄養相談可 お子様のみ、または親子での参加可	日本発酵薬膳アカデミーレシピの提供 ・材料費…要相談 あれば、急須、布巾、手拭き、マスク	
	A-5	地産地消で健康と感染予防 免疫力をたかめよう！ お子様の食事やおやつ作り 教室		栄養バランスのよい食事、お子様のお食事やおやつを手作りで。 地域の食材を使った簡単なお菓子から本格的なおかしづくり お子様のみ、または親子での参加可（アレルギーの事前確認をお願いします） 1. 季節のお菓子、2. 基本のお菓子、3. 本格的菓子 4. パフェ、5. 携帯可能なおやつ	・材料費…要相談 ・持ち物…エプロン、布巾、筆記用具、マスク、手拭き、保存容器、ナイロンポリ手袋	
	A-6	日本茶・紅茶…お茶でおもてなしやペアリングを！		戦国武将は茶の湯が身近でした。 ●ご家庭ではまず、お茶の産地の日本茶やほうじ茶について学び、基本的な淹れ方を体験してみましょう。（お子様教室も対応可） ●新たに紅茶やお茶とのペアリング（食との相性）を学んでみませんか？	・材料費…要相談 あれば、急須、布巾、手拭き、マスク	
	A-7	地域の食材でつくるバランスの良い ビーガン認定食について		ヴィーガン認定食、ベジタリアンの食事 グルテンフリーの食事	・材料費…要相談 ・持ち物…エプロン、ふきん、筆記用具、マスク、手拭き	
	A-16	ワインと伝承料理で紐解く！知って美味しい山梨 甲府の地域食		山梨県には国中と郡内という地域があります。 地元でおなじみ 一升瓶ワインや葡萄酒のミニ知識と甲府盆地周辺で受け継がれてきた体に優しい食養生（しょくようじょう）の効果と発酵食品、伝承料理について学びましょう。 ノンアルコールのクラフトドリンクの素、地域の食材を使った発酵食＆伝統食の手作り体験。	・材料費…要相談 ・持ち物…エプロン、布巾、手袋	
	A-9	美味しい日本茶を淹れてみましょう	小川 はるみ	年齢を問わず、甲府の地域の豊かな食の魅力を再発見してみませんか？ 日本茶は日本の伝統です。 美味しく淹れるコツとマナーを知ることによって日本茶の素晴らしさを再発見しましょう。お茶会形式を取りながら楽しく学びましょう。 (1)日本茶についての基礎知識 (2)美味しいお茶の淹れ方解説 (3)実践「お茶を淹れてみましょう」 (4)まとめ	1回2h ・会場…お湯の沸かせる会場 ・人数…10人程度 ・材料費…レジュメ・資料・煎茶・玉露・お菓子代として600円	NPO法人日本茶インストラクター協会認定日本茶アドバイザー、全日本煎茶道連盟 松風花月流、家元付教授 小川はるみ
	A-8	郷土料理	芦澤 美也子	郷土料理を作ります（みみ、ごんべ揚げ、せいだのたまじ、しる粉、ほうとう、草だんご、どうみょうじ、やこめ、おやき、うす焼き、茶まんじゅう、こんにゃくのさしみ、おしゃかごり）	・時間帯…昼間 ・対応人数…20人程度 ・教材費…講座内容による （材料は受講者持参も可）	郷土料理スペシャリスト師範

食育	A-1	アイシングクッキー教室	坂本 里花	砂糖と卵でできたクリームをデコレーションした、可愛くて美味しい「アイシングクッキー」を一緒に作ってみませんか？ ※アレルギー（卵、砂糖、小麦粉、バター）がある方は、ご注意ください。	・時間帯…10時～17時（応相談） ・教材費…箱代・材料費で大人2,000円、小人1,000円 ・持ち物…ハサミ	日本アイシングクッキー協会認定講師
	A-10	～本当に野菜だけで大丈夫？～ ベジタリアン・ヴィーガンの栄養学	村松 香	・ベジタリアンの種類 ・野菜・果物の食べ方・摂り方 ・ベジタリアン・ヴィーガンの栄養学 （タンパク質、カルシウム、ビタミンB12、、、etc.） ・ベジタリアン・ヴィーガンのメリット、、、etc.	水曜日以外の平日希望	自然療法アドバイザー（村松歯科医院）、野菜ソムリエ、ナチュラル・ハイジーン・エバンジェリスト・ヴィーガン料理研究家・食品ロス削減サポーター・LRA PBWF栄養アドバイザー JALNI（日本幼児いきいき育成協会）マスター
	A-11	ヴィーガン料理体験レッスン		野菜と果物だけで満足できるの？なんて心配を吹き飛ばす！応用可能なレシピで日常が楽しくなる！ メニュー（サラダ、スープ、グリル、パスタ） 調理実習	水曜日以外の平日希望 持ち物…エプロン、タオル 教材費…実費分のみ	
	A-12	子ども料理教室	伊藤 智子	4才～12才くらいのこどもの教室 子どもの自己肯定感を高める料理教室 親子料理教室	・土日 10:00以降 ・材料費…要相談 ・平日は要相談	キッズクックマスター認定講師 食育インストラクター
	A-13	親子料理教室		親子で楽しく料理教室	・土日 10:00以降 ・材料費…要相談 ・調理して食べたい ・平日は要相談	
	A-14	「食選力」のお話しと各種食育講座	石井 奈々	テレビや本等で良いと言われている食事が、本当に自分に合っているのか疑問に思ったことはありませんか？現在食選びをするのには、何を食べないのかマイナスの栄養学と、自分にとって何が必要かのプラスの栄養学の面からのアプローチが必要になってきます。「食」に関する正しい知識と自分にとって必要な職を選ぶことができる「食選力」のお話しと、各種の食育講座です。 テーマに沿った食材の特徴やメリット、使い方のコツなどのお話しと、簡単なデモンストレーション式の調理をいたします。 甘酒講座、味噌講座、豆腐講座、乾物講座、お米講座、米粉おやつ講座、オメガ3講座、基本の料理講座、甘味講座、味噌づくり講座等…	・時間帯…10時～19時 ・持ち物…筆記用具、エプロン、手拭きタオル ・材料費…テキスト代4,000円～	一般社団法人 分子整合医学美容食育協会 エキスパート・ファスティングマイスター、健康美容食育士認定インストラクター、オーソモレキュラー・ニュートリション・エキスパート
	A-15	季節のハーブティー作り	荒井 典子	風邪予防や花粉症予防、美肌に良いハーブティーについて学びます。（それぞれ別物） ハーブティーの薬用効果を学びながら、ハーブティーの試飲も楽しめます。季節によっては（春など）、寄植講座も楽しめます。	・時間帯…10時～12時、13時～16時 ・開催日時…平日（応相談） ・材料費…必要経費のみ	MAS公認アロマインストラクターとしてアロマ講座、教室などを開講。 アロマを使用したチャイルドマッサージ教室やアロマクラフトを楽しむ教室を開催。