

一般社団法人 和食文化国民会議

食育イベント「出前授業」

講師一覧



味噌の食べ比べ



郷土料理



だしの取り方



塩作り体験



お茶の入れ方

【問合せ先】

〒110-0015

東京都台東区東上野1-13-2 成田第2ビル4階B

TEL 03-5817-4915 FAX03-5817-4916

E-mail info@washokujapan.jp

出前授業 講師リスト

	分類	地域	実施者	所要時間	講座名
1	味噌	東京都	マルコム株式会社	60～90分	味噌の食べ比べ教室
2	郷土料理	千葉県	千葉伝統郷土料理研究会	90分	太巻き祭り寿司体験教室
	郷土料理	千葉県	千葉伝統郷土料理研究会	45分	性学もちの雑煮体験教室
3	昆布	福井県	株式会社 奥井海生堂	60分	昆布の旨み、だし教室
4	味噌	横浜市	株式会社トランタン ネットワーク新聞社	40分、90分	味噌の基礎知識と即席みそ汁体験教室
5	漬物	愛知県	東海漬物株式会社	45分	漬物教室
6	日本茶	関東	株式会社伊藤園	60分	おいしいお茶のいれ方教室
7	味噌	京都府	京都大学 林 由佳子	120～180分	味噌の加工法による味の差、体操前後の閾値調査教室
8	味噌	静岡県	Doみそくらぶ	60～120分	味噌作り体験教室
9	塩	愛媛県	伯方塩業株式会社	60分	塩の教室
10	郷土料理	岡山県	井笠の味づくり研究会	60～120分	だしを使った郷土料理
11	かつお節	東京都	マルトモ株式会社	60分	かつお節の教室
12	そばつゆ	東京都	一般社団法人 全麺協	60分	そばつゆの作り方教室
※	だし	東京都	お茶の水女子大学 福留 奈美	45～50分	食材の違いによるだしの違い
※	味噌	東京都	お茶の水女子大学 福留 奈美	45～50分	味噌の基礎知識と食べ比べ
※	醤油	東京都	お茶の水女子大学 福留 奈美	45～50分	醤油の基礎知識と郷土料理
※	日本茶	東京都	お茶の水女子大学 福留 奈美	45～50分	日本茶の美味しさ(味、香り)の体験

■和食会議「出前授業」リスト




登録No.	1
講座名	みその食べ比べ教室
実施者	マルコム株式会社
内容	<p>お店に行くと、みそ売場にはたくさんのおみそがなっていますが、それぞれどんな違いがあるのかは分かりづらいですね。そんなおみそにどのような違いがあるのかを、10種類のおみそをおいしく食べ比べるながら学んでいただきます。</p> <p>①原料の違うおみそ 「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の食べ比べ</p> <p>②味の違うおみそ 「辛口みそ」「甘口みそ」「甘みそ」の食べ比べ</p> <p>③色の違うおみそ 「熟成0ヵ月」「熟成0.5ヵ月」「熟成2ヵ月」「熟成4ヵ月」「熟成6ヵ月」の食べ比べ</p> <p>また、おみその保存方法についても説明し、ご家庭でおいしくおみそを使用して頂けるような豆知識のお話もあります。</p> <p>おみそは和食の基本「一汁三菜」の一汁をになう調味料ですが、そんなおみそをもっと身近に感じてもらい、「和食がいいな」と思ってもらえるようなお話をしていきます。</p>
	   
対象	小学校4～6年生
人数	20～40名
所要時間	60～90分
地域	東京都
分類	味噌

※参加人数、授業時間などは目安となります。ご相談に応じます。

実施者情報

企業・団体名	マルコム株式会社 広告宣伝課
担当者	須田 信広
住所	〒169-8580 東京都新宿区高田馬場1-34-7

■和食会議「出前授業」リスト

登録No.	2
講座名	太巻き祭り寿司体験、性学もちの雑煮体験教室
実施者	千葉郷土料理研究会
内容	<p>①太巻き祭りずし作成体験 千葉県の郷土料理である太巻きずしを作る。千葉県産の海苔、米などの地産地消の学習も一緒に行う(90分)。</p> <p>②性学もちを使った雑煮の実習 おいしいだしを取り、千葉県の郷土の食べ物の性学もちで雑煮を作る。出汁のおいしさと一緒にうるち米で作る餅についての学習をする(45分)。</p>
	  
対象	小学校4～6年生
人数	20～40名
所要時間	45分、又は90分
地域	千葉県
分類	郷土料理

※参加人数、授業時間などは目安となります。ご相談に応じます。

実施者情報

企業・団体名	千葉郷土料理研究会
担当者	杉崎 幸子(会長)
住所	(和食文化国民会議)〒110-0015 東京都台東区東上野1-13-2 成田第2ビル4階B

■和食会議「出前授業」リスト

登録No.	3
講座名	昆布の旨味、出汁教室
実施者	株式会社奥井海生堂
内容	<p>昆布のうま味、出汁のお話。 食文化としての昆布の歴史など。 産地別の昆布をそのまま(大きなまま)展示。 利尻、羅臼、日高などの実際の昆布だしを試飲しながら、収穫地別の味の特徴を学ぶ。</p>
	
対象	小学校4～6年生
人数	30～40名
所要時間	60分
地域	福井県
分類	出汁

※参加人数、授業時間などは目安となります。ご相談に応じます。

実施者情報

企業・団体名	株式会社奥井海生堂 総務
担当者	竹中
住所	〒914-0063 福井県敦賀市神楽町1-4-10

■和食会議「出前授業」リスト

登録No.	4
講座名	味噌の基礎知識と即席みそ汁体験教室
実施者	株式会社トランタンネットワーク新聞社 みそまる普及委員会
内容	<p>前半は、味噌の原料、種類、歴史、効能など、味噌の基礎知識をわかりやすく説明。後半は、全国にある地元の味噌と出汁、食材を使って、みそまる(即席みそ汁)を作って食べることで和食(みそ汁とご飯)の素晴らしさ、大切さを伝えます。</p> <p>みそまるは、味噌+出汁+食材でレシピは無量大。更にアレンジやトッピングで、パーティーやギフトとしても楽しめるコンテンツになります。子供達の発想で、みそまるの可能性をふくらませ、楽しい時間を作ります。全国各地に点在する「みそまるマイスター」(ミソガール、ミソマザーを含むみそまる普及員)が、地元の小学校に出向きます。</p> <p>みそまるは、味噌に出汁と食材を混ぜるだけというシンプルな製法。試飲用のお湯を沸かしたり、生の食材を切ったり、洗ったりするのであれば調理教室を使用しますが乾燥食材を使用し、沸騰ポットだけ用意できれば、通常の教室で授業が可能です。</p>
	  
対象	小学校4～6年生
人数	30～40名
所要時間	40分、又は90分
地域	全国
分類	味噌

※参加人数、授業時間などは目安となります。ご相談に応じます。

実施者情報

企業・団体名	株式会社トランタンネットワーク新聞社 みそまる普及委員会
担当者	青柳 真美
住所	〒221-0055 神奈川県横浜市神奈川区大野町1-8-406

■和食会議「出前授業」リスト

登録No.	5
講座名	漬物教室(ぬか漬け、浅漬け)
実施者	東海漬物株式会社
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ぬか漬け教室 (ぬかの説明・ぬか漬けの試食・当社ぬか床を使用したぬか漬け作り) ・昆布などを使った浅漬け教室 (昆布を使った浅漬けやかつお節を使った浅漬け作り) ・漬物を使ったおにぎり教室 (漬物を使っておにぎり作り)
	 
対象	小学校・中学校
人数	20～40名
所要時間	45分
地域	愛知県
分類	漬物

※参加人数、授業時間などは目安となります。ご相談に応じます。

実施者情報

企業・団体名	東海漬物株式会社
担当者	梅谷 靖子
住所	〒441-8142 愛知県豊橋市向草町向郷78-1

■和食会議「出前授業」リスト

登録No.	6
講座名	おいしいお茶のいれ方教室
実施者	株式会社伊藤園
内容	<p>急須を使用した「おいしいお茶(煎茶)のいれ方」を体験します。おいしいお茶をいれるポイントは4つあります。4つのポイント(①湯の量②茶葉の量③浸出時間④湯の温度)の説明のあと、参加者全員で急須を使用しおいしいお茶のいれ方を実施。湯の温度によりお茶の味が変わることを体感して頂きます。あわせて、冷水を使用した冷茶の体験を行います。</p> <p>①お茶の歴史</p> <p>②お茶について</p> <p>③おいしいお茶をいれるポイント</p> <p>④みんなで体験してみよう急須を使用したいれ方(お湯でいれる方法、冷水でいれる方法)</p> <p>⑤質疑応答</p>
	  
対象	保育所・幼稚園・小学校・中学校・高校
人数	20～40名
所要時間	60～90分
地域	関東
分類	日本茶

※参加人数、授業時間などは目安となります。ご相談に応じます。

実施者情報

企業・団体名	株式会社伊藤園 CSR推進部
担当者	鈴木 実
住所	〒151-8550 東京都渋谷区本町3-47-10

■和食会議「出前授業」リスト

登録No.	7
講座名	味噌の加工法による味の差、体操前後の閾値調査教室
実施者	林 由佳子
内容	<p>①味噌汁の加工法による味の差 インスタント味噌汁には、生みそタイプ、スプレードライタイプ、フリーズドライタイプがあるが、加工方法によって味の感じ方を体験してもらう。アンケートと感じ方の集計結果、加工法の説明をする(体験は10分位あと集計解説に60～120分くらい)</p> <p>②体操前後の閾値調査 和食とは少し離れるが、満福状態(食後1時間以内)と少し運動をしてお腹がすいた状態では美味しさがどのように変わるか(180分)</p>
	 
対象	高校生以上
人数	20～40名
所要時間	120～180分
地域	京都府
分類	出汁

※参加人数、授業時間などは目安となります。ご相談に応じます。

実施者情報

企業・団体名	京都大学農学研究科
担当者	林 由佳子
住所	(和食文化国民会議) 〒110-0015 東京都台東区東上野1-13-2 成田第2ビル4階B

■和食会議「出前授業」リスト





登録No.	8
講座名	味噌作り体験教室
実施者	Do みそくらぶ
内容	<p>①50g～100gの味噌を作る。 ②かつお節と昆布で旨味実験をする。 ③②に①を溶いてみそ汁を飲む。 ④こうじ菌劇場:こうじ菌に変身し、こうじ菌の増え方や働きについて解説する。また、昆布やかつお節の布教材(実物大)を使い、それぞれの特徴を解説する。みそがなぜ発酵食品の王様なのかを説明する。朝は、ごはんのみそ汁を食べることがなぜいいのかを説明する。また、時間に余裕があれば2歳児でも削れるかつお節削り体験を行うことができる。</p>
	
対象	保育所、幼稚園、小学校
人数	20～40名
所要時間	60～120分
地域	静岡県
分類	出汁

※参加人数、授業時間などは目安となります。ご相談に応じます。

実施者情報

企業・団体名	Do みそくらぶ
担当者	田中 美幸
住所	〒420-0881 静岡県静岡市葵区北安東5-44-8

■和食会議「出前授業」リスト

登録No.	9
講座名	塩の教室
実施者	伯方塩業株式会社
内容	<p>人が生きていく上で不可欠な「塩」は、水や空気と同じで代替がなく、体内でつくることができないため、毎日の食事で摂らなければなりません。そんな重要で身近な調味料の塩ですが、同じ原料を使っても、つくり方によって結晶の形や味に違いがでるなど、知られていないことが意外に多いのです。</p> <p>触れて、つくって、食べてと体験を通じて塩について学んでいただきます。</p> <p>《あなたの知らない塩の世界》</p> <p>①世界の塩紹介(岩塩・湖塩・海水塩)</p> <p>②塩に触れてみよう(塩の違いを実際に触って、食べて体験)</p> <p>③塩づくり 濃い塩水を鍋で煮詰めて、塩をつくります。</p> <p>④食べ比べ(白ごはんや野菜の塩揉みなど) 結晶の形や粒の大きさに味の違いを感じ方を体験してもらう。 自分でつくった塩と他の塩との食べ比べ</p> <p>⑤塩の豆知識の紹介など</p>
	   
対象	小学校
人数	20～30人
所要時間	60分
地域	愛媛県
分類	塩

※参加人数、授業時間などは目安となります。ご相談に応じます。


実施者情報

企業・団体名	伯方塩業株式会社 営業部営業企画プロモーショングループ
担当者	渡部 和子
住所	〒790-0067 愛媛県松山市大手町2-3-4

■和食会議「出前授業」リスト

登録No.	10
講座名	だしの取り方教室、郷土料理教室
実施者	井笠の味づくり研究会
内容	出汁の取り方、出汁を使用した郷土料理や家庭料理の作り方の指導。
	  
対象	小学校4～6年生
人数	
所要時間	60～120分
地域	岡山県井笠地域(笠岡市、井原市、浅口市、里庄町、矢掛町)
分類	出汁、郷土料理
※参加人数、授業時間などは目安となります。ご相談に応じます。	
実施者情報	
企業・団体名	井笠の味づくり研究会
部署名(役職)	
担当者	中野 あけみ
住所	〒714-0081 岡山県笠岡市笠岡5909 認定NPO法人子ども劇場笠岡センター内

■和食会議「出前授業」リスト

登録No.	11
講座名	かつお節の教室
実施者	マルトモ株式会社
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・かつお節の製法説明 ・かつお節と削り器(卓上)を使って削り体験 ・出汁取り実演 ・削り節(かつお、さば、いわし)の食べ比べ
	
対象	小学校4～6年生
人数	20～40名
所要時間	60分
地域	都内(千代田区中心エリア)
分類	出汁

※参加人数、授業時間などは目安となります。ご相談に応じます。

実施者情報

企業・団体名	マルトモ株式会社
部署名(役職)	家庭用事業部
担当者	太田 和彦
住所	〒101-0032 東京都千代田区岩本町3-2-4 岩本町ビル9F

■和食会議「出前授業」リスト

登録No.	12
講座名	そばつゆの作り方教室
実施者	一般社団法人 全麺協
内容	そばつゆの作り方(かえしと出汁)の体験。 もりそばの汁とかけそばの汁の比較。
	
対象	小学校4～6年生
人数	20～40名
所要時間	60分
地域	東京
分類	そばつゆ

※参加人数、授業時間などは目安となります。ご相談に応じます。

実施者情報

企業・団体名	一般社団法人 全麺協
部署名(役職)	
担当者	加藤 憲
住所	〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-4 麺業会館4F

■和食会議「出前授業」リスト

登録No.	※
講座名	出汁・味噌・醤油・日本茶の各教室
実施者	福留 奈美
内容	<p>日本人外国人を対象に、和食の基本的な味を構成する「だし」「発酵調味料(味噌、醤油)」、及びうま味文化を知って頂くための「日本茶」について、テイस्टィングを組んだ授業を2012年から継続して行っています。中学校での家庭科教員もしていますので、小中高校生向けの授業もお受けいたします。</p> <p>【内容案①】だしのいろいろ・・・トマトの試食を通して知るうま味の感覚。食材違いのだし4種類(昆布だし、かつおだし、煮干だし、干し椎茸の戻し汁)のうま味と香り等に注目して試飲。合わせだしでうま味の相乗効果を知る。塩の効果(塩少々でうま味が増すこと。入れすぎは味を損なうことを知る)など。</p> <p>【内容案②】味噌の食べ比べ・・・味噌の原料(麴とは？麴の役割、酵素の働き)、製法(手作り味噌の基本的な流れ)、味の違いはどこからくるのか(麴の種類、麴歩合、熟成期間など)、米麴、麦麴、豆麴5～6種類の食べ比べ(または味噌汁の飲み比べ)、家庭の味噌の味を調べてみよう(相当校の先生と事前にやり取りができる場合には、事前学習や事後学習と関連付ける)、味噌味の郷土料理。</p> <p>【内容案③】醤油のいろいろ・・・醤油の原料(麴とは？麴の役割、酵素の働き)、製法(濃い口醤油の作り方の流れ、大豆だけでなく小麦も原料で入っていることを知る)、醤油なめ比べ(濃口、淡口、たまり、鹿児島のかんこう濃口)、日本の醤油マップ(地方によって好まれる醤油が違うことを知る)、醤油味の郷土料理、我が家のお雑煮分類(味噌味か醤油味か、その他雑煮のタイプを調べる学習につなげる)。</p> <p>【内容案④】日本茶のおいしさって何？・・・良い日本茶の条件にうま味と渋みのバランスがあることを知る。玉露、煎茶、ほうじ茶、玄米茶、麦茶の試飲を通して、それぞれの味の構成、香り、茶ごとの良さについて考える。</p>
	
対象	小学校4～6年生
人数	30～40名(ご相談に応じます)
所要時間	45～50分(事前準備に1時間必要)
地域	東京近郊
分類	出汁・味噌・醤油・日本茶

※参加人数、授業時間などは目安となります。ご相談に応じます。

実施者情報

企業・団体名	お茶の水女子大学
担当者	福留 奈美
住所	(和食文化国民会議) 〒110-0015 東京都台東区東上野1-13-2 成田第2ビル4階B