



## 女子部の「おいしい」料理教室

七月に引き続き、八月二〇日に第二回目の女子部メンバーによる料理教室を築地キッチンスタジオにて開催致しました。

八月のテーマは「親子で作れるメニュー」夏休みということもあり、親子でご参加いただきました。

お子さんと料理をするご家庭もそうでないご家庭も、この料理教室をきっかけに、より一層『料理や食』に興味を持ってもらえたらと思い開催しています。普段は、料理をしたことのないお子さんも料理教室というイベントを通して料理を好きになってもらえたら嬉しいです。「また作ってみよう！」そんな気持ちになってもらえ、ことを願っています。



今回の講師も先月に引き続き、五十嵐美幸シェフと安田美沙子さんのコンビが担当しました。現役ママのお二人だからこそ、子育て中のママの気持ちに寄り添ったメニューの提案ができます。「子どもには、できるだけ体に優しく、おいしい料理を食べてもらいたい。だけど、手間はかけられない。」そんな気持ちを持つているのは誰でも同じなのではないでしょうか。

この気持ちに込めるために、五十嵐シェフは野菜がたくさん食べられて簡単に作れる『夏野菜のごまカレー』を安田さんは、簡単かつ子どもと一緒に楽しく作れる『かぼちゃの米粉クッキー』をレクチャーしました。



レンタル利用も大好評！  
お得な割引キャンペーン実施中！

イベントの開催だけではなく、レンタルでの貸し出しも行っている築地キッチンスタジオですが、八月はいつも以上にたくさんのお客様にご利用いただきました！ありがとうございます。



昨年の一月より本格的に稼働してきましたが、まだまだピカピカのキッチンと充実した調理設備が大変ご好評いただいております。

そこで、日ごろの感謝を込めて割引キャンペーンを実施致します。九月三〇日までにお申し込みいただいたお客様すべての方に、ご利用料金を十五%割引とさせていただきます。

(オプション料金は含みません。)お得なこの機会に一度ご利用してみたいかがでしょうか。



今までご利用いただいたお客様には、料理教室、スチール撮影、動画撮影、イベント、

試食会や商談会、研修会、会議室など様々な用途でご利用いただきました。広々としたスペースと充実した調理設備が整っているのでも、細かいご要望にもお応えすることが出来ます。また、イベントや撮影など人手が不足しているときは、スタッフがサポートに入ること可能です！(別途、料金はご相談ください。)



築地キッチンスタジオのおすすめポイントは、

- ① キッチンが二カ所！
- ② 料理教室ができる調理設備が充実！
- ③ 清潔感がある
- ④ 陽当たりが抜群！

充実した設備と日当たりのよさから撮影でのご利用が大変増えております。また、築地場外市場の横にあるため、お魚を使用したご利用もたくさんございます。お魚をたくさんさばいたり、鮪を解体したり、臭いや汚れが気になるような内容でも対応致します！まずはお気軽にご相談ください。大量のお魚を補完できる冷蔵倉庫も完備しております。発泡スチロールのまま保管できます。



イベントや料理教室、撮影などではお荷物も多くなり、事前の準備が大変なときもたくさんあるかと思えます。築地キッチンスタジオでは、事前のお荷物の納品も対応致しますのでご相談ください。

◀約十五㎡の広さがある冷蔵倉庫。荷物置き場としても冷蔵庫としてもご利用いただけます。すのこをはがして、この中で撮影することも可能です。

好評につきまして、夏の割引キャンペーンを九月の末まで延長致します！二〇一九年九月三〇日までにお申し込みいただいたお客様はご利用時期に関わらず、一五%割引の金額とさせていただきます。最も安い時間帯で、一時間七六五〇円でご利用いただけます。

築地キッチンスタジオはリピートでのご利用も多く、一度使ったいただいたお客様からはご好評いただいたお礼です。ぜひこの機会、一度お試しく下さい！見学は無料で承っておりますので、お気軽にお問合せください。

Kitchen@chefoo.jp  
までご連絡ください。

夏の十五%割引  
キャンペーン  
延長します！



# 一緒に活動してくれる『仲間』ができました！

五十嵐シェフ考案のカレーは、市販のカレーを使用せず、かぼちゃのどんぶんでとろみをつけるところがポイントです。「カレーは子どもが大好きなメニューだけど、ルーをわざわざ作るのは少しハードルが高い。だけど、全部手作りしたほうが安心して子どもに食べてもらえる。」そんなママの悩みを解決してくれるレシピです。



安田さん考案のクッキーは、はじめての料理作りにもピッタリな

作るのが楽しい一品です。すべての材料を袋に入れて捏ねるだけ！子どもでもできる作業です。さらに洗い物が少ないところも嬉しいポイント。



生地ができたなら、子どもたちが活躍する型抜き作業です。どの形の型を使うのか、真剣に選び、お気に入りの型で作ったクッキーはより一層美味しく感じたのではないのでしょうか。



今回は四歳から十歳までのお子さんが参加してくれました。普段は料理をあまりしないというお子さんも積極的に包丁を持って野菜を切ったり、クッキーの形にこだわったりと料理を楽しむ様子が見られました。



ご家庭では見られない我が子の姿に、成長を感じのお母さんもいたのではないのでしょうか。親子で一緒に作業することで、普段とは違ったコミュニケーションの場になっていた

ら嬉しいです。



最後はみんな揃って「いただきます。」自分で作った料理には愛着もわき、みんな残さずたくさん食べてくれました。おいしい笑顔があふれる素敵な時間となりました。



この料理教室が夏休みの楽しい思い出となっていたら光栄です。また、これをきっかけに少しでも食べることに興味を持ってもらい、料理の楽しさや大変さを感じ、いつも食事を用意してくれている人への感謝の気持ちが生まれることを願っています。

料理教室でご紹介したレシピは女子部のホームページにも掲載しております。大人も子どもも満足できるレシピです。参加できなかった方もぜひご覧ください。

ChefooDoでは、活動に共感し、一緒に活動してくれる『仲間』を募集しています。すでに数名の方よりご応募いただいております。今回の女子部の料理教室では、はじめて仲間をサポートしていただき、スムーズに運営することができました。そこで、今回サポートしてくれた『仲間』をご紹介します！



◆お名前：富安真子さん  
◆自己紹介：昭和生まれの会社員。インドネシア育ち。

◆『仲間』に応募したきっかけ、活動への意気込みをお願いします。

会社員として働いていると、様々な食の光景を目にします。楽しそうな宴会、手作りのお弁当ランチ、一方で偏食や、孤食、大量の食べ残し等々、こんな状況を見過ぎていていいのかな、と思うことが多々あります。そんな時にシェフのプロジェクトを知りました。シェフが講師だから、子供も大人も楽しめる食育体験。仲間として活動のお手伝いをさせていただくことで、微力ながら食環境向上に貢献できたらと思っています。

◆料理教室にスタッフと参加しての感想  
コック帽をかぶってすでに風格ある男の子、クッキーを分厚く型取ってしまった元気な男の子、スタッフの後片付けを見な

がら色々な質問をしてくる女の子、子どもたちの豊かな感性に心が和みました。ずっと動き回ってご指導くださった五十嵐シェフと安田さんの熱意にお母さん達もパワーをもらったのではないのでしょうか。次のイベントも楽しみです。

◆『仲間』の活動をする前に、ChefooDoのイベントへも参加くださいました！

人気シェフのイベントに参加しました。女性の参加者は目を輝かせ、私はプロの手さばきを直に見ることができ、ボルテージ上昇。参加動機は様々ですが、皆帰る時にはフードロスや食育について考えている、自然な形で意識づけられていました。とても有意義なイベントでした。

料理教室やイベント運営のご経験もある富安さんは、今回の料理教室でも即戦力として活躍いただきました！これからも一緒に活動できることを楽しみにしております！

『仲間』は随時募集しておりますので、ChefooDoの活動に賛同してくださった方や一緒に活動してみたい方はお気軽にお問合せください。

## TEAM☆ChefooDo「子供のための料理」

今号から「子供のための料理」特集をスタートします。皆様もご参考にしてみてはいかがでしょうか？

@marururi.jp3  
①一口おにぎり、卵焼き、一口サイズのねぎま、肉団子・トマト・チーズの串のランチです。

お弁当になりそうなメニューですが、子供がサイズの食べやすいです。家で食べる時もお弁当箱に詰めることもあります。



②4歳2歳の偏食息子たちのため、おかずの種類・味の幅を広げに準備。野菜は苦手なので、食べられる食材と一緒に口に入れられるメニューにします。

見た目が可愛いと食べてくれるので、可愛く作るようにしています。

## マドンナの元パーソナル

### シェフ来日決定！

アメリカ在住のマクロビオティックヘルスコーチ西邨マユミさんの来日が決定しました！前回、六月に帰国して以来五カ月ぶりに西邨さんにお会いできます！西邨さんファンの皆様お待たせ致しました！十月二十九日（火）築地キッチンスタジオにて、西邨さんのお料理が楽しめるイベントの開催が決定しました。詳細、お申込みは九月よりスタートしますので、フライヤー、ホームページやSNS等のチェックをお願い致します。みなさまのご参加をお待ちしております！



@Instagram アカウント名  
①写真の料理について  
②料理をする上で心がけていること

@ytiakana  
①我が家で大人気、最強にカリカリの唐揚げ。

子供たちはこの食感が大好きで、何個でも食べられる！とのこと。子供の食への集中力は時にムラが出るのですが、このメニューでは、味わう時に「美味しい」以外の楽しみを生み出します。



②子供たちが目で見て美味しそう、味わって美味しい！と思ってもらえるように毎回色合い、食感、味付けを意識しています。食べる時自分の体にどんな事が起こるのかも教えています。食べる事に意味を持つと、子供たちなりに楽しいようです。

team\_chefodo