

"賢い脳"と"強い体"を育てる 「大寒の最強味噌づくり」

人気料理本の著者直伝！

元大手進学塾の食育担当・表洋子の味噌づくり講座

開催日

2026.1.20 (火) 10:45～12:15

受付開始時間 10:15～

レッスン内容

1 年で最も味噌づくりに適している大寒に、
“体が整う”最強の味噌を仕込みましょう。
毎日飲む習慣をつけることで、インフルエンザ対策にも役立ちます。
※表洋子の書籍『中学受験は食事が9割』をプレゼント

レッスンの流れ

講師による味噌づくりの講義→全員で味噌づくりの実習→
後片付け→キッチンショールーム見学



● 定員 ● 12名

● 参加費 ● 6,600円(税込) ※材料費は別途実費

● 支払方法 ● 銀行振込, paypal

● 持ち物 ● 筆記用具、エプロン、三角巾、ハンドタオル、マスク
飲み物、味噌作りの材料（煮大豆・麹・塩・保存容器）

● その他 ● 大人向けの講座です。
お子様の同伴不可となりますので、あらかじめご了承ください。
調理時のマスク着用のご協力をお願いいたします。

お申込み方法

お申込みは[こちら](#)から →



profile

講師名
表 洋子 (おもて ようこ)



子どもを志望校に合格へと導く
受験生家庭のための【賢母の食卓】主宰
累計2.5万部の料理本の著者

医師である父から食の大切さの影響を受けて育つ。フランスでの料理研修を経て帰国し、行政や企業で料理講師歴17年。元東京の大手進学塾の食育担当として、のべ1万人の受験生を食事面からサポートする。その経験をもとに、2019年に受験生家庭のための料理講座「賢母の食卓」を開講。第一志望校合格率80%。関西テレビ『土曜はナニする！？』や読売新聞社などメディアに出演。企業の塾弁・学童弁当監修。