

参加者募集!

【短期集中講座】

クリナップ×九州大学

自炊塾

やってみたら実は簡単！？
自分でつくる「自炊力」を身につけよう！

憧れの一人暮らし、新天地での新生活、美容のためのダイエット、健康的な体づくり…。
どんなものにも自炊はつきもの！面倒くさいなと思いがちですが、やってみると実は、簡単な一面も。調理実習やみそづくりを経験して、自炊に挑戦してみませんか？

2013年、九州大学で生まれたこの講座を、このたびキッチンメーカー「クリナップ」とコラボし、東京にて開講します。

——「自炊」から広がる世界を、一緒に学んでみませんか？

対象： 自炊に興味がある大学生・新社会人
料理初心者大歓迎！
※2回セットで参加できる方

日程： 第1回：2017年 2月 5日（日）
12：00～17：00
&
テーマ 簡単朝食づくりに挑戦！

第2回：2017年 2月12日（日）
11：00～17：00
自分でお味噌をつくってみよう！

場所： クリナップ・キッチンタウン・東京
(東京都新宿区西新宿3-2-11新宿三井ビルディング2号館1階)

※詳細は裏面をご確認ください

■主催 クリナップ株式会社
■協力 弁当の日応援プロジェクト



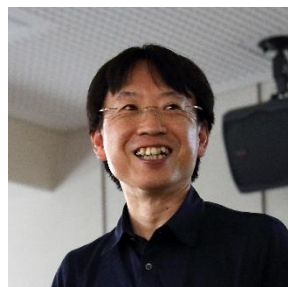
■問い合わせ先
クリナップ株式会社 広報・ブランド推進課
Mail: inq@cleanup.co.jp
〒116-8587 東京都荒川区西日暮里6-22-22



自炊塾 短期集中プログラム

| | 11:00~12:00 | 12:00~12:50 | 13:00~13:50 | 14:00~15:30 | 15:40~17:00 |
|------------------------------------|--|---|---|--|--|
| 第1回 (2月9日) | | ■なぜ、今、自炊?? ・わたしたちの食事風景 ・自炊のチカラ ・共食のチカラ (比良松道一先生) | ■だしの違いを味わってみよう ・朝みそ汁のススメ (ワークショップ) | ■調理実習 ・みそ汁と簡単朝食メニュー (チャイルドクッキング・鈴木真由美先生) | ■試食・片付け ■味覚について (比良松道一先生) |
| <通信課題> 自分で作ったみそ汁をSNSグループで紹介しよう! | | | | | |
| 第2回 (2月12日) | ■和食はほんとに遺産? ・食文化と伝承力 (比良松道一先生) ■料理の時短化が進んでいる! (おいしい暮らし研究所) | ランチタイム | ■自炊の悩み&料理時短化について考えてみよう (ワークショップ) | ■“手前みそ”づくり講座 (すずき味噌店・鈴木徳則さん) ・自家製みそをつくってみよう ・家族の輪を創る自家製みそ ■調理実習 (チャイルドクッキング・鈴木真由美先生) ・簡単みそ料理 | ■試食・片付け ■食と命の関係について (比良松道一先生) |
| <通信課題> 自作のお味噌を使った料理をSNSグループで紹介しよう! | | | | | |

<講師紹介>



ひらまつ・みちかず 1965年、福岡市生まれ。
 九州大学大学院農学研究科修士課程修了後、福岡県農業総合試験場、九州大学農学部などで、作物の品種改良や来歴を解き明かす研究に従事。
 2006年、研究室の学生を介して知った「弁当の日」に感化され、以降、食育に力を注ぐ。
 2013年から同大で開講している「自炊塾」は、3ヶ月半で大学生の人生を変えるほどの影響力を持つ教育として注目される。2014年より社会問題の解決に貢献するリーダーを育てる九州大学持続可能な社会のための決断科学センター准教授。



比良松 道一 先生

持ち物：筆記用具・ハンドタオル・エプロン

参加費：2,000円(教材費)

申込み：クリナップ株式会社

以下の項目と、件名に【参加希望】と記載のうえ、inq@cleanup.co.jpにメール送信ください。

- ① 参加者氏名(ふりがな)・年齢・性別
- ② アレルギーの有無・アレルギーとその反応・その他連絡事項
- ③ 郵便番号・住所
- ④ 電話番号
- ⑤ メールアドレス(PCもしくは携帯電話)

※お申込みの際はcleanup.co.jpドメインからのメールを受信できるように設定してください。

ご提供いただく氏名、年齢やアレルギーの有無等の個人情報に関しましては、プログラムの実施・運営に関わる業務の目的以外には使用いたしません。

締切り：2016年12月26日(月)

キャンセルについて

本講座は全2回の連続講座です。一部キャンセルはできかねますのでご了承ください。

キャンセルの場合は、事務局E-mail: inq@cleanup.co.jpにご連絡ください。欠席・遅刻された場合の参加費の減額はいたしかねます。地震等の自然災害または講師都合等でやむを得ず中止とさせていただく場合は未開催分の講座参加費当額を返金いたします。

注意事項

本講座の内容(参加者の顔・お姿を含む)を、弊社において撮影・録画させていただきます。撮影・録画させていただいた内容およびこれらの編集物は、運営、宣伝・販促活動や社内・社外教育等を目的として、配布・貸与・上映および弊社や第三者による出版物・各種媒体・WEBサイト上での掲載・再生・配信等に利用させていただく場合がございます。予めご承諾の上、お申し込みください。