

# 「水」と「UMAMI」

～エンジニアのための和食について学ぶ～

アルファ食品株式会社協賛(協賛品：米・赤飯など)

## 講師 薬膳インストラクター/豆腐マイスター 百田 美知さん

- ・(一社)和食文化国民会議 全国「和食」連絡会議 「和食」地域特派員
- ・(一社)日本家政学会 食文化研究部会 会員

### <経歴>

- ・松下電器産業株式会社(現Panasonic)
  - ・高知県立小津高等学校 家庭科 実習助手
  - ・高知県立高知農業高等学校・東工業高等学校 事務
  - ・薬膳を学び始めて現在に至る
- 追い求めるテーマは【郷土(伝承)料理】【源と最新】【まつわる物語】etc.

### <実績>

- ・薬膳や郷土料理教室や防災「食」講習の開催
- ・高知伝統野菜のMakino野菜『TeamMakino』サポーターズ活動など

HP: <https://sites.google.com/view/syoku>



## 料理講師 大住 恵美さん

地元の旬の野菜と雑穀中心の簡単にできる料理教室を主宰

douceインスタ: <https://www.instagram.com/douce777>

douceFB: <https://www.facebook.com/Douce7772016/>

「環境」と「食」、UMAMI と日本人の繋がりを読み説き、  
「食」から地域の歴史について学んでいきましょう!

### エンジニア向けの時短料理

1. アルファ食品(株)の「ごはん」を使い時短の提案
2. 女性ホルモン(エストロゲン)と似た働きをする大豆イソフラボンを含む「豆腐」の效能をお話しとその料理

《MENU》おむすび、味噌汁、豆腐料理

▶日時: 11月30日(金) 5限～

参加費 300円

▶場所: 国際交流会館 交流ホール

申し込みはメールで(11月28日締め切り、定員20人(申込先着順))

Mail: [kswe@kochi-tech.ac.jp](mailto:kswe@kochi-tech.ac.jp)

Twitter: @kut\_swe

男子学生も大歓迎!

主催 KSWE