JAPANESE COOKING LESSON FOR INTERNATIONAL

1日からでも基本が学べる
「和食」料理教室

外国人のための「なにわの伝統野菜」で作る和食新講座

大阪の地におよそ100年に亘り栽培されてきた野菜。苗、種子等の来歴が明らかで、大阪独自の品目、品種であり、栽培に供する苗、種子等が可能な野菜で、大阪府下で生産されているのが「なにわの伝統野菜」の基準です。

現在、毛馬胡瓜、玉造黒門越瓜、勝間南瓜、金時人参、大阪しろな、天王寺蕪、田辺大根、芽紫蘇、服部越瓜、鳥飼茄子、三島独活、吹田慈姑、泉州黄玉葱、高山真菜、高山牛蒡、守口大根、碓井豌豆の17種類がなにわの伝統野菜として大阪府から認証されています。

しかしながら、これらの野菜はこのままでは食卓から消えてしまうかもしれない希少なものになっています。今、私たちが守らなければ永遠に失われてしまうかも知れません。

私ども辻ウェルネスクッキング（前身日本割烹学校）は、「家族の健康は家庭料理から」をスローガンに、大正6年（1917年）創立。2017年、創立100周年に向けて、その記念事業の一つとして、大阪から世界へ、なにわの伝統野菜で作る和食講座・和食を外国の方にお伝えする講座の準備をスタートします。昭和23年（1948年）「奇跡の人」ヘレン・ケラー女史、来阪の折に、「ライトハウス」創立者岩橋武雄氏からの依頼を受け、辻ウェルネスクッキング相談役・辻岩治は、戦後すぐの食糧難の時代のため、大阪の自宅の畑で育てていた野菜を使い、女史に心を込めて「和食」を作り、お出ししました。女史は、その料理に心から感激し「ブルーバードディナー」と命名されました。私どもは、この「おもてなし」の心を、将来に亘り引き継ぎ、本物の「和食」を伝えてゆきたく考えています。

このたび、「和食」のユネスコ提案書にもある「日本の伝統を受け継ぐ健康を育む食事」をキーワードとした。本物の和食を「なにわの伝統野菜」をもとに日本に滞在の外国人の方をはじめ、旅行などで訪れる外国人の方を対象に、1dayレッスンからでも「和食」の基本が学べる講座の開設を考えています。ヘルシーで美味しく、見た目にも美しい日本料理を外国人の方に伝え、作って食べていただくことで、日本料理の素晴らしさと真髄を大阪から世界へ発信するプロジェクトです。

外国人和食講座メディア紹介関連：●2016年1月7日毎日新聞朝刊
●2016年2月9日読売新聞朝刊　●2016年9月19日読売テレビニュースten

《お問い合わせ》
辻ウェルネスクッキング 事務局
電話：06-6632-0663
E-mail：kikaku@tsuji-w-cooking.com
URL：http://www.tsuji-w-cooking.com

レッスン概要

1dayレッスン、3回コース、5回コース、8回コースまで、ご都合に合わせて選択いただけます。8回すべて修了の方には、終了証を授与（要交付料）致します。

〈8回レッスンのテーマ〉
1. 和食（日本料理）とは…？
2. 素材について
　なにわの伝統野菜
3. 調理方法について
　切る、煮る、蒸す、焼く、炒める、揚げる…など
4. 調味料について
　基本調味料さ・し・す・せ・そ　特徴と働き、味付けを学ぼう
5. 美味しい「だし」を作ってみよう
　昆布、カツオ、その他
6. 栄養バランスを考えた、一汁一菜、一汁三菜が和食の基本献立
7. 器選びと盛り付け方
　美しい和食の盛り付け　西洋料理との違い…など
8. いただき方の作法を学ぼう

■1回のレッスン構成
（授業時間約120分 講義・実習・試食・片付け）

■メニュー（例）
〈一汁三菜 和え物、天ぷら、焼物、汁物、ご飯、香の物、お茶〉

■実施時期
平成29年夏ごろより開始予定

■開催場所
●辻ウェルネスクッキング
大阪なんば校（辻ウェルネスビル3F）
●辻ウェルネスクッキング
近鉄あべのハルカス校（あべのハルカス近鉄本店タワー館9F）

■講師
辻ウェルネスクッキングのベテラン講師陣
佐川 進、辻 ヒロミ、堀川 政由、その他外来講師陣 予定

Cooking lessons from basics of "Washoku"(Osaka traditional vegetables)for foreigners

International Cuisine Education Project
Introduction of the genuine "Naniwa traditional vegetables washoku"
to the people from foreign countries

In Osaka, we have Naniwa (Osaka)traditional vegetables over about 100 years.
It is evident that Seedling and seeds were born in Osaka or grow up in Osaka over about 100 years. It is standard that we call Naniwa(Osaka) traditional vegetables. Now ,17kinds of vegetables are certified as Naniwa traditional vegetables.
There are Kema Kyuuri(cucumber),Tamatsukuri kuromon Shirouri(squash), Kotsuma Nankin(pumpkin),Kintokininnjin (carrot),Osaka Shirona(greens), Tennouji Kabura(turnip),Tanabe Daikon(japanese radish),Mejiso(perilla), Hattori Shirouri (cucumber),Torikai Nasu(eggplant), Mishima Udo(udo), Suita kuwai(potato), Senshu ki Tamanegi(onion), Takayamamana (greens), Takayama Gobou(burdock),Moriguchi Daikon(japanese radish),Usui Endo (japanese pea). However there are 17 kinds of Naniwa traditional vegetables,they are rare. So we have to protect these 17 kinds of Naniwa traditional vegetables not to be gone on our tables.
Tsuji Wellness Cooking (formerly Nippon Kappo Gakko) was founded in 1917 with the slogan of "Health of family comes from wholesome home cuisine". Tsuji Wellness Cooking will start the international cuisine education project, which is one of the 100th anniversary projects for 2017.
International cuisine education project aims to introduce the genuine Japanese cuisine to the people from foreign countries.
Upon the request from Mr. Takeo Iwahashi, Founder of Light House, Mr. Iwaharu Tsuji, Advisor of Tsuji Wellness Cooking School, wholeheartedly served the Japanese cuisine to Ms. Helen Keller in 1948, right after World War II when food was not abundant in Japan. She was really impressed with the cuisine and named it as "Bluebird Dinner". Tsuji Wellness Cooking will succeed its hospitality spirit and will also succeed the genuine Washoku.
This time, Tsuji Wellness School is proud to launch the cooking class for the people from foreign countries living in Japan as well as foreign tourists, in which they can learn genuine Washoku, which was described in UNESCO's proposal as "Cuisines for nourishing health by succeeding the Japanese tradition". Starting from just one-day lesson, the lessons of from basic Washoku will be provided.
Tsuji Wellness School will introduce health, tasty and beautiful Japanese traditional cuisines to the people from foreign countries as well as providing the opportunity to enjoy its real taste. It will promote the spirit of the Japanese traditional cuisine from Osaka to the global society.

・Outline of the lesson
1-day lesson, 3-lessons course, 5-lessons course and 8-lessons course are available depending on your availability. Certification of completion will be given to the 8-lessons course graduates.

Contents of the 8-lessons course (Example)
1. What is Washoku, Traditional Japanese Cuisine?
2. How to choose and treat the ingredients such as Osaka Naniwa vegetable.
3. How to cook in the Japanese cuisine. Cut, boil, steam, grill, sauté and fry.
4. Japanese seasonings, Learn more about sugar, salt, rice vinegar, soy sauce and Miso(fermenting soybean paste).
5. Cook the beautiful Dashi, Japanese soup stock. Use sea kelp and bonito.
6. Basic well-balanced set menu; one soup and two side dishes or one soup and three side dishes
7. How to choose dish and bowl, beautiful arrangement of food on the dish and difference from the Western cuisine
8. Learn more about manners for eating. Try Japanese Kaiseki, traditional Japanese course menu.

・Term of the lesson
From 2017 (not identified)

・Place
1) Tsuji Wellness Cooking, Osaka Namba School (Tsuji Wellness Building, 3F)
2) Tsuji Wellness Cooking, Kintetsu Abeno Harukas School (Abeno Harukas Tower 9F)

・Instructors
Reputable and experienced instructors of Tsuji Wellness Cooking
Mr. Susumu Sagawa, Mr. Masayoshi Horikawa, Mr. Masanori Fushida and others

・Lesson menu (Example)
One soup and three dishes, including;
Soup, Aemono (vegetables, dressed with sauce),Tempura,Kuwayaki (Teriyaki grill) ,Cooked Tea
- One lesson for 120 minutes from instructions, cooking to tasting.

感謝の心でたまや創業百三十周年、辻ウェルネスクッキング創立百周年。

★2011年
○東日本大震災被災地（福島宮城）に
　赤穂化成の協力を得て20万本の熱中対策 水等を贈る

★2012年（創立95周年）
○辻ウェルネスクッキングなんば校リニューアルオープン
○読売テレビ「マチャミ&なるみのぶっちゃけハーレ」収録協力
○味わう・学ぶ考える「スターシェフクラス12」スタート
○スイスホテルにて 産経新聞社主催 ヘレンケラーをもてなした
　料理人・辻岩治の講演と再現食事会の開催
○大阪高島屋十十エン・うまいもんに出展・調理実演
○辻ウェルネスクッキングJR大阪三越伊勢丹校オープン
○ライフスタイルマガジン「メゾン」30号（記念号）発行
○産経新聞社主催・カナダ領事館協力・
　辻ウェルネスクッキングJR大阪三越伊勢丹校赤毛のアン教室開催
○第20回世界親とチのクッキング大賞記念大会開催
○ケイオプティコムeo健康レシピ制作
○日本とカナダの食文化交流フェスティバル開催
○第35代清和四篠流・清本健盛家元を迎え、包丁式・大阪高島屋にて開催

★2013年（創立96周年）
○辻ウェルネスクッキング近鉄あべのハルカス校オープン
○第21回世界親とチのクッキング大賞決勝大会ハルカス開催
○料理芸人VSちびっこシェフ ガチンコクッキング対決
○大潟村あきたこまち生産者協会とのコラボで
　ウエルネスフード「ライス・ライス」「スープ・スープ」を企画発売
○大阪市&メルボルン市姉妹都市提携25周年記念産経新聞協力
　オーストラリアビクトリア州の食材を使って作る料理教室実施
○ケイオプティコムeo健康レシピ制作
○カナダケベック州の食材を使って作る料理教室実施
○親子で作るソルウェー水産物を使って作る料理教室実施
○奇跡の人ヘレンケラー女史をもてなした料理人・辻岩治「朝日放送」で放映
○バランスのとれた正しい食事とインナーウェアでめざすボディビューティ
　ワコールインナーファッションショー&ヘルシークッキングイベント開催
○快眠を誘う食事ミス日本友野なおとのコラボイベント開催
○ビクトリア州副首相夫人がハルカス校で「和食」講座を受講

★2014年（創立97周年）
○万代ハビネスクッキング（辻ウェルネスクッキングシスターズ）
　ハルカス校、渋川研修センターでスタート
○第22回世界親とチのクッキング大賞開催
○ハルカス校に、カナダ マッケンジークラグストン大使、
　マットフレイザー領事の表敬訪問を受ける
○中之島プラザにカナダ人シェフ・マイケルヤング氏を迎えて
　「カナダ料理」の夕べをプロデュース

神田川 俊郎

テレサ・リスリオスキー

ハリット・オゼン

馬殺 周二

清本 健次

辻 岩治

○香りマーケティング協会主催の「こ当地の香り・SIGRANDPRIX」開催準備協力
○大阪市私立幼稚園連合会・食育料理研修会の開催
○ケイオプティコムeo健康レシピ制作
○「メゾン」33号和食特集・基本のだし発行
○「メゾン」34号にてプリンスエドワード島特集を組み大好評
○キッチンタウン・クリナップ・大阪とのコラボによる
　辻ウェルネスクッキング梅田特別教室オープン
○アイシングレッスン開講
○日加修好85周年記念カナダクリスマスパーティの
　イベント（主に料理）プロデュースを担当

★2015年（創立98周年）
○第1回「こ当地の香り・SIGRANDPRIX」決勝大会
○ジェームズベック ケベックのバレンタイン料理教室
○生活習慣病予防・大阪府警健康料理教室開催
○第23回世界親とチのクッキング大賞
○カナダポーク料理セミナー
○スターシェフクラス2015開催
○NHKお笑い脳自慢番組協力
○海外留学研修制度の実施充実
○ソルウェーサーモン料理セミナー
○プチフール46号発行・創立百周年に向けて
○辻ヒロミ、安倍昭恵首相夫人と下関唐戸市場イベントに参加
○万代ハビネスクッキング・辻ウェルネスクッキングシスターズ教室
○JAPANESE COOKING LESSON FOR INTERNATIONAL
○外国人のための「なにわの伝統野菜」で作る和食新講座
○生活習慣病予防・健康長寿のための免疫力アップクッキング教室
○ムーミンの作家トーベ・ヤンソン展と北欧料理教室開催

★2016年（創立99周年）
○カナダ・トルドー首相主催レセプションに辻守招待される
○第24回世界親とチのクッキング大賞
○「メゾン」37号・38号発行
○プチフール47号発行
○百年玉子料理発表
○日本アロマフード協会設立協力
○JAPANESE COOKING LESSON FOR INTERNATIONAL
○創立100周年記念として「バラの香りのリキュール」プロデュース
○辻ヒロミ・朝日放送「おはよう朝日です」に講師出演
○外国人和食料理教室 読売テレビニュースten 放送
○創立100周年記念イベント10月より随時開催

★2017年（祝・たまや創業百三十周年、料理学校創立百周年）
○「食は命の源 家族の健康は家庭料理から」祝 創立百周年記念式典
○第25回世界親とチのクッキング大賞記念大会
○「メゾン」39号・40号記念号発行
○プチフール48号・創立百周年特別記念号発行
○日本の家庭料理 シンポジウム
○JAPANESE COOKING LESSON FOR INTERNATIONAL
○「和食の心」を世界へ特別イベント開催予定

佐川 進

永井 幾美子

辻 千恵

辻 ヒロミ

大藪 真沙美

林 真弓

堀川 政由

1887～
1917～2017