

報道機関各位

みのわキッチンを開催します！

料理人の地域おこし協力隊「三浦隊員」による通年での料理教室への参加者を募集しています。

目的と概要

町の旬な食材を活かし、町民が地元の食材を「買う」「使う」「楽しむ」きっかけを「料理」を通して身につけていただくことをめざして、年6回偶数月、料理教室を開催します。

対 象

- ・町内在住で、料理にある程度時間・手間をかけられて、日常の料理に変化を求める方
- ・旬の食材を活かした、プロの技を学びたい方

応募締切

平成 31 年 4 月 12 日（金）

※詳しくは添付の募集チラシをご覧ください

添付資料 有 無

産業振興課 未来農戦略係
(課長) 三井 清一 (担当) 土岐 俊
電 話 : 0265-79-3111 (内線) 165
F A X : 0265-79-0230
E - mail : sangyou@town.minowa.lg.jp



お得な特典満載の
みのわファンクラブ
会員募集中！

MINOWA Fan Club

育てる男が、家族を変える。社会が動く。



箕輪町は、
イクボス・温かボス
イクメンを応援します！

好評につき
今シーズンも
定期開催決定！

四季折々、季節に応じて、人の体が必要とする食材、
体調を整え、日々を健やかに過ごすための料理。
身近な素材を使い、
箕輪町の空気もお皿に取り込みながら、
楽しく料理しましょう。

プロの料理人とお料理をしませんか？

みのわ キッチン

地域おこし協力隊 三浦隊員による

季節ごとに身体が必要とする食材を使った料理教室



みのわキッチン開催予定日

偶数月の日曜日開催

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
4/14 ²⁰¹⁹	6/23 ²⁰¹⁹	8/4 ²⁰¹⁹	10/20 ²⁰¹⁹	12/14 ²⁰¹⁹	2/8 ²⁰²⁰

使う食材や料理はその都度ホームページでお知らせします。

<https://kyouryokutai-minowa-miura.jimdofree.com/>

参加料：各回 500 円

場 所：箕輪町保健センター 2 階



1095

何の数字か
わかりますか？

3食×365日。

私たちが、一年間に食事を摂る回数です。

一日三食、時に二食。およそ千回／年。

その約千回の食事で、身体が求めている食べ物を、私たちはどのくらい摂取できているのでしょうか？

私たちの体は、「食べもの」で作られており、「食べたもの」によって、生かされています。

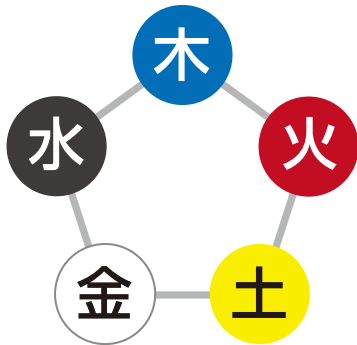
目の前にある料理。

それは、自分の命へと続く灯り。食材の持つ力を知って、日々の食事に生かすことは、自分や家族の「命」に関わります。

目の前のお皿に、光は灯っていますか？

五行相生図

ある要素が別の要素を生み出すという考え方



木が燃えて火となり、できた灰が土になる。
土の中から鉱物が生まれ、鉱物に水が結露し、
水が気を育て、木が燃えて火となる。

五行の対応表

五行論とは、この世界の様々な事柄を木、火、土、金、水という五つの要素に還元するという、古くから伝わる東洋的な自然のとらえ方です。

	木	火	土	金	水
対応する季節	春	夏	土用	秋	冬
活発に働く臓器	肝臓	心臓	脾臓	肺臓	腎臓
作用する野菜	にら	エシャロット	にんにく	長ねぎ	しょうが
対応する色	青	赤	黄	白	黒

季節や身体の臓器（五臓）もそれぞれ五行に対応しており、そこから、たとえば貼るの旬の食材が次の夏に過ごしやすい身体を作る準備になる

TOSHIYUKI MIURA

PROFILE

プロフィール

1962年 伊那市生まれ。料理人。

1998年 東京都港区六本木にて独立開業。

修行時代に、茶道、華道を学ぶ。独立してからは、整体法、中医学、薬膳を学び、日常の食事との融和を実践している。

2012年 北海道で農業研修の後、箕輪町に農地を借りて野菜作りを始め、箕輪町と東京を往復する生活を送っている。

かわいいからだのメニューブック（メディアファクトリー）

七十二候美味禮讃（小学館）など、

整体、中医学、暦、歳時記を基にした共著がある。



地域おこし協力隊
三浦 俊幸

お申し込み

主催・お問合せ

箕輪町役場
産業振興課
未来農戦略係

0265-79-3111

Mail:sangyou@town.minowa.lg.jp