

2014年1月20日

報道関係者各位

今こそ、世界の“和食”を学ぶ！

～ 和食で見直す、和のココロ… 和食マイスター養成講座 ～

日本野菜ソムリエ協会（東京都渋谷区：理事長 福井栄治/以後 当協会）は、日常的に和食を楽しむ社会の創造と和食の手法と歴史・文化の浸透、普及を目指し和食マイスター育成のため「和食マイスター養成講座」を2008年10月にスタートいたしました。このたび、昨年12月の「和食 日本人の伝統的な食文化」のユネスコ無形文化遺産登録に伴い、“和食”を学んでいただけます本講座が非常に人気で、受講を希望される方々のご要望も多いため、特別に講座を増設し開講することになりましたのでお知らせします。

和食マイスター養成講座概要

“日常的に和食を楽しむ社会”の創造を目指し、美食の国・日本の原点ともいえる和食の基礎を学び、その魅力や楽しさを広めることのできる「和食の伝道師」を育成しています。和食マイスターとは和食を学び、和食を楽しむ一和食の歴史・文化・マナー・食べ方など、日本の食文化の基本を習得したうえで日常的に和食を楽しみ、その楽しさを伝えることのできる人材です。今回の登録を機に、伝統的な和食の素晴らしさを世界に向けて今後も発信してまいります。

<ジュニア和食マイスターコース>

和食の基本や魅力・感動を知り、日常的に和食をより楽しむことを目指すコースです

渋谷10期 2014年3月22日（土）～3月23日（日）※2日間短期コース

講座スケジュール：1講義2時間 全5コマ

1日目：2014年3月22日（土）

10：00-10：15 ガイダンス

10：15-12：15 和食概論①、②

13：30-15：30 和のお作法とマナー①、②

15：45-17：45 お米と雑穀のごはん、お味噌汁とお吸い物

2日目：2014年3月23日（日）

10：00-12：00 お魚のおかず知識編、実践編

13：30-15：30 お野菜のおかず知識編、実践編

16：00-18：00 オプション実技実習（一汁三菜）※

※ジュニア和食マイスターコースではオプションとして実技実習をご用意しています。一汁三菜メニューの調理を行い講座で学んだ基礎知識の理解を深めます。

（ジュニア和食マイスターコースを受講された方のみお申込みできます。）

修了試験：2014年4月13日（土）

14：00-15：45 修了試験（試験ガイダンスを含む）

受講料：総額 88,000 円（税込） オプション参加の場合、別途 3,000 円（税込）



本件お問合せ先： 一般社団法人 日本野菜ソムリエ協会 広報部 松元・河野
東京都渋谷区道玄坂1-9-5 渋谷スクエア A12F 協会ホームページ： <http://www.vege-fru.com>
TEL：03-5489-8636 FAX：03-5459-8186 E-mail： koho@vege-fru.com

和食マイスターのもたらす価値とは

1. 生活者に対してもたらす価値
 - ・改めて和食の魅力を知り、日常的に和食を楽しむことができます。
 - ・日本の伝統食文化に触れ、和食の素晴らしさを伝えることができます。
 - ・和食の基本（マナーや食べ方など）を習得し、すぐに実践できます。
 - ・料理のバリエーションが広がり、食生活がより豊かになります。
2. 産業界にもたらす価値
 - ・国内外へ向け、広く和食の魅力を伝えることができます。
 - ・和食の普及活動において、生活者ニーズの提案が可能となります。
 - ・生活者視点の和食提案・生活提案が実現します。

こんな方に受けてほしい

- ・和食に興味がある、大好き、楽しみたい。
- ・和食を知り料理の幅を広げたい、食の知識の幅を広めたい。
- ・日本食文化をおさえておきたい。
- ・国内外に和食の素晴らしさを伝えたい。
- ・和食の基本をすぐに生活の中で実行したい。



和食マイスター養成講座カリキュラム

和食の歴史、文化、マナーなどの基本を学び、和知識の幅を広げ、日常的に和食を楽しむことができることを目指すコースです。

科目名		内容
1	和食概論 (1)	日本の気候風土の中で培われてきた和食の歴史と文化を紐解き、客膳食や郷土料理など和食の特徴について学びます。
	和食概論 (2)	和食で使用する調理器具や食器類の種類と使い方、発達の経緯などを学びます。
2	和のお作法とマナー (1)	箸や和食器の取り扱い方、客膳食の食べ方など、和食の基本的なお作法とマナーを学びます。
	和のお作法とマナー (2)	お茶の種類や道具、おいしい淹れ方、美しい頂き方のほか、お茶菓子についても学びます。
3	お米と雑穀のごはん	米と雑穀の種類や特徴、とぎ方・炊き方・蒸らし方といった上手にご飯を炊くコツ、現代のお米との付き合い方などについて学びます。
	お味噌汁とお吸い物	出汁素材、出汁の取り方はもちろん、お味噌汁やお吸い物などの汁もの作り方と楽しみ方について、地域性をおり交ぜながら学びます。
4	お野菜のおかず知識編	日本の四季を感じさせる旬の野菜や地域に伝わる伝統野菜について、種類と特徴、調理ポイントなどについて学びます。
	お野菜のおかず実践編	和食を彩る野菜の飾り切りの練習、漬物の漬け方などを実践的に学びます。
5	お魚のおかず知識編	主な魚の種類や旬、めさきをはじめ、魚のさばき方や盛り付け方、上手な食べ方について学びます。
	お魚のおかず実践編	家庭でも楽しめる焼き魚、煮魚、お刺身の切り方など、主な魚料理の調理法とコツについて実践的に学びます。

◆和食マイスター養成講座 <http://washoku-m.jp/>◆

本件お問合せ先： 一般社団法人 日本野菜ソムリエ協会 広報部 松元・河野
 東京都渋谷区道玄坂 1-9-5 渋谷スクエア A12F 協会ホームページ： <http://www.vege-fru.com>
 TEL：03-5489-8636 FAX：03-5459-8186 E-mail： koho@vege-fru.com