

だれでも
かんたんに
つくれる！



講座で使用テキスト



素材の味を生かした大地とつながる家庭料理

母めし基本講座

主催：母めし研究所 委託者：北杜市

ここがポイント！

- ①季節の食材を取り入れたバランスの良い献立が学べます。
- ②基本調味料だけで、短時間で作れるようになります。
- ③食文化や生産現場を身近に感じ、「食の自分軸」を見つけられます。

座学、ワーク、料理デモと
五感をフルに使う講座です。

母めしランチつき！



■講 師：大久保久江（母めし研究所代表）

■参加費：無料 テキスト代のみ（2,500 円）

単発受講可 1 回の参加でもテキスト代必要

■日 程：全 4 回 8 月 2 5 日（火）～ スタート

■場 所：北杜市保健センター 調理室（北杜市高根町箕輪 697）

■募集人数：15 名

（募集条件 北杜市在住 16 歳以上、応募多数の場合、抽選になります）

■問い合わせ先：北杜市役所 農政課 0551-42-1350

令和 8 年度 みどりの食料システム戦略緊急対策交付金事業

お申し込みは
こちらから



母めし基本講座の内容 全4回 11:00-14:00 母めしランチ付き

日程	テーマ	講座内容	調理デモ
①8/25 (火)	○母めし誕生ストーリー ○母めしとは ○献立の作り方	母めしのコンセプトと母めし献立の立て方について具体的にわかりやすく学ぶ。	母めしハンバーグ・夏野菜のサラダ・切干大根の煮物 ご飯&味噌汁(あさり)
②9/11 (金)	○味覚について ○基本調味料について ○調理法について	基本調味料「さしすせそ」についての基本知識と和食のシンプルな調理法を学ぶ。	魚の照り焼き・たらもサラダ 青菜の塩昆布和え ご飯&味噌汁
③10/20 (火)	○米のはなし ○出汁のはなし ○和食の栄養について	日本人の主食の米の話し、いろいろな出汁の基本知識、簡単な出汁の取り方を学ぶ。	旬野菜の肉味噌炒め・きんぴらごぼう・長芋の和え物 ご飯&味噌汁
④11/12 (木)	○保存食のはなし ○調理道具について ○母めしを未来へ	時代に応じ変化する日本の家庭料理「母めし」が世界に誇れる食文化であることを知る。	玉子の袋煮・旬野菜の胡麻和え もずく酢 ご飯&とん汁

※献立は予定。仕入れ状況により変更になる場合もあります。

「母めし」とは 懐かしくてホッとする 素朴でやさしい家庭料理

食べる人に美味しいものを食べさせてあげたい。
毎日のことだから、なるべく手間ひまかけず、自然の恵みいっぱいの食事をつくりたい。
母めしとは、そんな知恵と工夫が詰まった昔ながらの日本の家庭料理のことです。
飾り気や派手さはなくても、しみじみ美味しい。
消化しやすく、栄養も豊富で、食べ飽きない。
みんなが美味しく食べられる。
それが母めしです。

野菜や食材のことや頼りになる発酵調味料のこと、
そしてちょっとした調理のコツを知っておけば、
肩の力を抜いて作れるシンプルなごはんです。

★母めし基本講座修了した方は、更にステップアップ
★★母めしマイスター講座あります！

私達、母めしマイスターです！
2025年度 母めしマイスターは7名誕生しました！



小林由紀子

採れたての「一番美味しい」を
シンプル調理。
地元の農業を元気にしたい農と
脳がよろこぶ
母めし食堂「のうカフェ」を
営業中！(埼玉県熊谷市)



八幡名子

巻きが司やさんオーナー
巻が司大使 2018- 継続中
母なる大地と繋がる母めしに
共感、農家さん漁師さん応援団
として、日々、巻いている。

大久保久江著 書籍の紹介



講座の料理レシピ掲載
「季節の献立 一汁三菜」
旬の野菜で体を整える母めし 153品
講座当日、購入可能！

主催
母めし研究所



HP



FB



Instagram