

村上祥子活動報告

<2015年>

1月 1日 (木) MOA『楽園』第58冬号

知っていますか? 「冷凍食材のおいしい調理法」

1月6日 (火) ~ 1月30日 (金) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

1月6日 (火)	親子で挑戦	はりねずみパン
1月7日 (水)	時短の工夫	いろいろから揚げ
1月8日 (木)	介護の味方	ブリのみぞれあんかけ
1月9日 (金)	生活習慣病	ニン玉ジャム入りギョーザ
1月10日 (土)	アラカルト	切り干しヒジキ煮
1月13日 (火)	親子で挑戦	フランスパンのフレンチトースト
1月14日 (水)	時短の工夫	カニかまオムレツ
1月15日 (木)	介護の味方	なめこのけんちん煮
1月16日 (金)	生活習慣病	ニン玉ジャムのミックスおひたし
1月17日 (土)	アラカルト	ユズマーマレード
1月20日 (火)	親子で挑戦	マカロニグラタン
1月21日 (水)	時短の工夫	ザーサイ豆腐/高菜漬けじゃこ
1月22日 (木)	介護の味方	天ぷらそば
1月23日 (金)	生活習慣病	ニン玉ポテサラ
1月24日 (土)	アラカルト	カブ、ゴボウ、サトイモの昆布煮しめ
1月27日 (火)	親子で挑戦	コーヒーとジャム入りカンパーニュ
1月28日 (水)	時短の工夫	おさかなボール
1月29日 (木)	介護の味方	サトイモのうま煮風
1月30日 (金)	生活習慣病	ハウレンソウとミツバのおひたし

1月12日 (月) ~ 1月16日 (金) 読売新聞 全国版朝刊 1,000万部

村上祥子の夕食クリップ

1月12日 (月)	豆腐と卵の実だくさんスープ
1月13日 (火)	豚肉とネギのしゃぶ鍋
1月14日 (水)	タラのジャム照り焼き
1月15日 (木)	キャベツとハウレンソウの中国あえ
1月16日 (金)	ウインナーのシチュー

1月13日 (火) ~ 1月17日 (土) 10:00~13:00 村上祥子の料理教室 in 福岡

<手作りグラノーラと冷凍保存のご馳走レシピ帳>

1. 手作りグラノーラ&グラノーラバー
2. ローストビーフ&揚げごぼう
3. しいたけのポークロール揚げ
4. 海鮮サラダ
5. サケとポテトのホワイトシチュー
6. 本物のカリカリのマロンモンブラン

- 1月15日（木）講談社『1日2さじ にんたまジャム健康レシピ 186』
6,000部、1,400円
- 1月15日（木）マキノ出版『安心』ムック 80頁 3万部
「血管がぐんぐん若返る最強療法」
- 1月16日（金）全国学校給食協会『学校給食』2月号「子どものたべもの」
「和風の煮物」
- 1月17日（土）13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン
お正月のケーキ
- 1月19日（月）東京新聞・中日新聞 朝刊 生活面
「1人分料理本続々」
- 1月22日（木）村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡
「村上祥子の電子レンジ大ワザ・小ワザ」
①さばのみそ煮
②鶏の照り焼き
③ポテトサラダ
④お野菜ピラフ
⑤グラノーラバー
【参考】
①電子レンジの仕組み
②ポリ袋
第1回／10:00～12:00
第2回／14:00～16:00
- 1月23日（金）村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡
「村上祥子の電子レンジ大ワザ・小ワザ」
①さばのみそ煮
②鶏の照り焼き
③ポテトサラダ
④お野菜ピラフ
⑤グラノーラバー
【参考】
①電子レンジの仕組み
②ポリ袋
第1回／10:00～12:00
第2回／14:00～16:00
- 1月27日（火）10:00～13:00 福岡市介護実習普及センター
高齢者向けかんたん料理教室「早・うま・かんたん介護食」
1. 軟飯の炊き方
2. 軟飯で太巻き
3. 豚汁
4. 温泉卵

5. 小エビの天ぷら

場所：福岡市市民福祉プラザ 5階調理室

対象：一般市民 約30名

1月31日(土) 13:30~15:30 熊本製粉「おひさま玄米粉」料理講習会

「大切な家庭料理に、簡単！健康メニュー。」

～熊本製粉「おひさま玄米粉」料理講習会～

【玄米粉の栄養に関する講義】

- 1.健康な体は食事で作られます。
- 2.2014年食育半書
- 3.食事の目的
- 4.玄米と白米／実演：電子レンジごはん
- 5.村上祥子プロフィール

【玄米粉料理の調理実演】

6.Bears おひさま玄米粉レッスン

- ①カラフルスープカレー
- ②チキンボールのにんたまジャムスープ
- ③玄米クスクスサラダ
- ④おひさま焼きドーナツ

場所：熊本製粉(株) 研究棟 4階講習会場

対象：一般市民 60名

2月2日(月)～2月6日(金) 読売新聞 全国版朝刊 1,000万部

村上祥子の夕食クリップ

- | | |
|---------|----------------|
| 2月2日(月) | 鶏手羽中ハーフのトウチ焼き |
| 2月3日(火) | 豚肉とダイコンのじっくり煮 |
| 2月4日(水) | バルサミコ風味の鶏飯 |
| 2月5日(木) | 根菜たっぷりのショウガ焼き |
| 2月6日(金) | レンコンとニンジンのきんぴら |

2月3日(火)～2月27日(金) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

- | | | |
|----------|-------|-------------------------------------|
| 2月3日(火) | 親子で挑戦 | メレンゲ |
| 2月4日(水) | 時短の工夫 | 甘みそ風味のサケとポテトのスープ |
| 2月5日(木) | 介護の味方 | カブのひき肉つめ煮 |
| 2月6日(金) | 生活習慣病 | 牛肉のカレーヨーグルトマリネのロースト |
| 2月7日(土) | アラカルト | さつま揚げ、油揚げ、根菜のさっぱり煮 |
| 2月10日(火) | 親子で挑戦 | りさ子ちゃんのロールケーキ |
| 2月11日(水) | 時短の工夫 | 海鮮サラダ |
| 2月12日(木) | 介護の味方 | シュンギクのおぼろ汁 |
| 2月13日(金) | 生活習慣病 | キクイモのそば粉天ぷら |
| 2月14日(土) | アラカルト | マカロニのマスタードサラダ |
| 2月17日(火) | 親子で挑戦 | 大根と白菜のサラダ |
| 2月18日(水) | 時短の工夫 | ハナブロッコリーのゴマあえ
ニンジンとジャガイモのマヨネーズあえ |
| 2月19日(木) | 介護の味方 | 筑前煮 |
| 2月20日(金) | 生活習慣病 | 春雨とタイの皮の中華サラダ |
| 2月21日(土) | アラカルト | グラノーラ |

2月24日(火) 親子で挑戦 グラノーラバー
2月25日(水) 時短の工夫 アンキモのトマトソース煮込み
2月26日(木) 介護の味方 ウニ入り茶わん蒸し
2月27日(金) 生活習慣病 シイタケのポークロール

2月 3日(火) 10:30~12:00 大善寺幼稚園食育講演会

「これから大事にしていきたい食育」
～日本伝来の食事作りの知恵を工夫の中で伝えて～
ところ：大善寺幼稚園 遊戯室
対象：園児父兄 60名

2月 4日(水) 11:00~12:30 味の素 KK×村上祥子のミニシェフクラブ① 親子12組

「三つ子の魂百まで」
1. ソーセージパン
2. カリコリサラダ
【サービスマニュー】
・巻かないロールキャベツ
・イタリアンバジルのトスサラ

2月 5日(木) 13:35~14:20 江戸川区立上小岩第二小学校「すこやか委員会」

「生活リズム向上公開講座Ⅰ」
食べ力を育てよう！～日本伝来の食事作りの知恵を工夫の中で伝えて～
ところ：江戸川区立上小岩第二小学校 体育館
対 象：上小岩第二小学校 3,4,5,6年児童、教職員、学校医、学校評議員、
PTA 役員、保護者

2月 9日(月) 女子栄養大学出版部『栄養と料理』3月号 特集：胃腸とストレス

「『75点主義』で気軽にできる！ 胃腸の悩み別食事ガイド」
カラー23頁(料理20頁)
1) ストレスが原因の胃腸の不調の時の食事のポイント
2) 3つの症状別 おすすめ献立
①過敏性腸症候群 ②高齢者の便秘 ③機能性ディスペプシア
3) 冷蔵庫にストックしておく便利な食物繊維たっぷりおかずの素

2月10日(火)～2月14日(土) 10:00~13:00 村上祥子の料理教室 in 福岡

〈あったか中華&冷凍マリネ〉
1. えびの揚げシュウマイ& きゅうりのイングリッシュマリネ
2. 黒豚のチャーシュー・はちみつこしょう風味&なすの塩・オイルマリネ
3. すずきの糸ごぼう揚げ
4. 里いものクリーミィサラダ
5. さばとらっきょうのカレーグラタン
6. Valentine Chocolate Mousse
7. 黒豆・百合根・栗蒸羊羹

2月10日(火) 主婦と生活社「週刊女性」2月24日号 4C巻頭5P

【かぜ予防、冷えの改善、お肌対策、疲労回復】
冬の健康トラブルはこれで解消！

話題沸騰！にんたまジャムで手早くおいしく健康になる！

2月10日（火）14:00～18:00 食材メーカー向けプレゼンテーション

〈佐賀県ブランド鶏を使ったメニュー提案 10品〉

- ①スライス用ももを使用したメニュー
- ②ローフソーセージを使用したメニュー
- ③つくねを使用したメニュー
- ④追いだれで仕上げる鶏のじゅうじゅう焼きを使用したメニュー
- ⑤鶏の山盛りまかない飯を使用したメニュー
- ⑥バルチキンを使用したメニュー

2月11日（水）13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン

- ・ 腸内フローラと難病・自己免疫疾患
- ・ がんから身を守る 大腸がん
- ・ 大根と牛スジの煮込み
- ・ ひき肉のオムレツ

2月14日（土）13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン

- ・ St. Valentine のケーキ

2月15日（日）永岡書店『糖質 80%オフのおいしいブランパンレシピ』

～毎日食べても太らない！～

A5版 4色 96頁 1,000円

2月16日（月）全国学校給食協会『学校給食』3月号「子どものたべもの」

「共食」の実現

2月16日（月）マイヘルス社『壮快』4月号

「花粉症・高血圧・うつを撃退！医師が大推奨のビタミンD料理」

- ①アンキモ
 1. アンキモのトマトソース煮込み
 2. アンキモのポテト包み焼き
- ②キクラゲ（乾燥・黒）
 1. キクラゲと切り干し大根のうま煮
 2. キクラゲとザーサイの中国サラダ
- ③サケ（生）
 1. サケの粕漬
 2. サーモンムニエル・ポーランド風
- ④イワシ（生）
 1. 小イワシの南蛮漬
 2. イワシとほうれん草のチーズ焼き

2月17日（火）11:00～12:30 味の素 KK×村上祥子のミニシェフクラブ② 親子 12組

「三歳児も日本型食生活」

1. おにぎり
2. たいとブロッコリーの煮つけ
3. かきたま汁

【サービスマニュー】

- ・わかめの酢の物
- ・丸鶏ナムル
- ・鶏ときのこのだし炊きご飯

2月19日(木) 村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡

「村上祥子の難問解決！電子レンジでおいしいクッキング」

- ①一番だしが一発で！ おひとりかけうどん
- ②チンでアクがとれますか？ かわりきんぴら
- ③野菜だけチンしてうま味を凝縮 けんちん汁
- ④水浸時間・蒸らし時間なしで 中華おこわ

電子レンジで難問解決 Q&A

第1回／10:00～12:00

第2回／14:00～16:00

2月20日(金) 村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡

「村上祥子の難問解決！電子レンジでおいしいクッキング」

- ①一番だしが一発で！ おひとりかけうどん
- ②チンでアクがとれますか？ かわりきんぴら
- ③野菜だけチンしてうま味を凝縮 けんちん汁
- ④水浸時間・蒸らし時間なしで 中華おこわ

電子レンジで難問解決 Q&A

第1回／10:00～12:00

第2回／14:00～16:00

2月23日(月)～2月27日(金) 読売新聞 全国版朝刊 1,000万部

村上祥子の夕食クリップ

- | | |
|----------|---------------------|
| 2月23日(月) | カボチャと豚肉のオイスターソースいため |
| 2月24日(火) | 香菜入りレバーハンバーグ |
| 2月25日(水) | ダイコン入りミックスポタージュ |
| 2月26日(木) | サバの南蛮煮 |
| 2月27日(金) | 牛スジのポン酢しょうゆ仕立て |

2月24日(火) 13:00～14:40 文部科学省委託「スーパー食育スクール事業」食育研修会

文部科学省、京都府教育委員会主催

講演「ちゃんと食べて、ちゃんと生きる」

～日本伝来の食事作りの知恵を工夫の中で伝えて...～

場 所：ルビノ京都堀川

対象者：京都府内小・中学校、府立学校等の教職員、各市町（組合）教育委員会等関係職員等

2月25日(水) 11:00～12:30 味の素 KK×村上祥子のミニシェフクラブ③親子12組

「食の教育は三歳がチャンス」

1. きのこのミートソース・スパゲティ
2. ポテトサラダ

卒業式

【サービスマニュー】

- ・ほんだしチーズトースト

・トスサラ (すりごまガーリック)

3月 1日 (日) 仏教婦人会総連盟機関誌『めぐみ』

B5版 32頁 カラー10頁、32,000部 ¥300/年間¥1,200

「村上祥子の料理教室 オショウジン」3月号

- ① うすい豆と桜花のすし
- ② つぼみ菜とスナップえんどう

3月 1日 (日) 株式会社ADK「マキアライフ」2015年3月号

“きれいの食卓” —テーマ：免疫を高める—

1. プチヴェールの天井
2. たけのこと湯葉、生麩、厚揚げの炊き合わせ
3. はまぐりの西京焼

3月 2日 (月) セブン&アイ出版『腸きれい！ 噂のグラノーラ 手作りできた！』

B5変型 48～64頁 1,100円 初版6,000部

3月3日 (火) ～3月31日 (火) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

3月3日	(火)	親子で挑戦	おひな様のマフィン
3月4日	(水)	時短の工夫	ナスのマリネ冷凍
3月5日	(木)	介護の味方	レンジでポーチドエッグ
3月6日	(金)	生活習慣病	大豆とひき肉の肉団子
3月7日	(土)	アラカルト	晩白柚の皮のマーマレード
3月10日	(火)	親子で挑戦	チョコレートムース
3月11日	(水)	時短の工夫	冷凍イワシの塩焼き
3月12日	(木)	介護の味方	アマダイの西京焼き
3月13日	(金)	生活習慣病	ニン玉ジャム
3月14日	(土)	アラカルト	ミニハンバーグのジャーサラダ
3月17日	(火)	親子で挑戦	チャーシュー入りポテトサラダ
3月18日	(水)	時短の工夫	ウインナー入り切り干しの煮物
3月19日	(木)	介護の味方	ナガイモつなぎのメンチカツ
3月20日	(金)	生活習慣病	ニン玉ジャム入り煮込みハンバーグ
3月21日	(土)	アラカルト	電子レンジで炊く玄米ご飯
3月24日	(火)	親子で挑戦	ひき肉のオムレツ
3月25日	(水)	時短の工夫	ストックできるゴボウのポタージュ
3月26日	(木)	介護の味方	野菜チャウダー
3月27日	(金)	生活習慣病	ニン玉ジャム入り具だくさん汁
3月31日	(火)	親子で挑戦	イチゴのフルーツピネガー

3月 7日 (土) 14:30～16:00 JA 大分「よい食を考えるフォーラム」

講演／病気にならない「たまねぎ氷」健康法

実演／たまねぎ氷の作り方、にんたまジャムの作り方

場所：大分県農業開館 6階ホール

対象：地域住民およびJA会員 500名

3月10日 (火) ～3月14日 (土) 10:00～13:00 村上祥子の料理教室 in 福岡

(お雛様のお魚料理)

1. マグロのたたきユッケ風
2. うね乃豆腐カナッペ
3. サーモンのチーズ in ハンバーグ・とりどりの春野菜とともに
4. 毎日食べても太らない ベリー&ベリーブランバゲット
5. いわしの蒲焼き丼・にんじんご飯とともに
6. カリフラワー・紫玉ねぎ・スナックえんどうの糸昆布ピクルス
7. あさりのチャウダー
8. ハートのココナツオイルのいちごタルト

3月11日（水）13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン

- 栗蒸しようかん
- すっぱくない酢豚
- 糖質 OFF の食事

3月15日（日）大樹林（台湾）「たまねぎ氷 20 倍健康法」翻訳本 3,000 部

3月16日（月）～3月20日（金）読売新聞 全国版朝刊 1,000 万部

村上祥子の夕食クリップ

- 3月16日（月） タイのあら煮
- 3月17日（火） 卵と豆腐のピリ辛スープ
- 3月18日（水） ハンバーグとナスのおろしポン酢仕立て
- 3月19日（木） タラの香りゴボウ揚げ
- 3月20日（金） エビとポテトの揚げシューマイ

3月16日（月）全国学校給食協会『学校給食』4月号「子どものたべもの」
「食べカ（ちから）を育てよう！」

3月16日（月）日本栄養士会ホームページ“話題いろいろ”
「たまねぎ氷とにんたまジャム」

3月17日（火）双葉社スーパームック
『「食事」でボケずに長生きする！
認知症を予防する「脳いきいき」レシピ』
B5判 96P 1000円 9000部

3月19日（木）村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡
「隠れ貧血、食べて撃退実習教室」
第1回／10:00～12:00 第2回／14:00～16:00

<ヘム鉄>たんぱく質の造血メニュー

- ① レバーペースト
- ② 【参考】糖質 80%オフのブランパン
- ③ レバーフライ
- ④ あさりのアヒージョ
- ⑤ 【参考】電子レンジご飯
- ⑥ レンジで1分・茶碗蒸し

【参考】一番だし

<非ヘム鉄>ビタミンCで吸収率 UP!

- ⑦ ひじきとじゃがいものサラダ
- ⑧ 【参考】 にんたまジャム
- ⑨ .小松菜のにんたまおひたし
- ⑩ いちごのコンポート&ヨーグルト

3月20日（金）村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡
 「隠れ貧血、食べて撃退実習教室」
 第1回/10:00~12:00 第2回/14:00~16:00
 <ヘム鉄>たんぱく質の造血メニュー

- ① レバーペースト
- ② 【参考】 糖質 80%オフのブランパン
- ③ .レバーフライ
- ④ あさりのアヒージョ
- ⑤ 【参考】 電子レンジご飯
- ⑥ レンジで1分・茶碗蒸し

【参考】 一番だし

<非ヘム鉄>ビタミンCで吸収率 UP!

- ⑦ ひじきとじゃがいものサラダ
- ⑧ 【参考】 にんたまジャム
- ⑨ .小松菜のにんたまおひたし
- ⑩ いちごのコンポート&ヨーグルト

3月20日（金）東京書店『冷凍保存のすてきなレシピ帳』
 ~1ヶ月、ラクラク保存OK 味がよくなる、すぐできる~
 B5判 128ページ 本体1300円 フルカラー 8000部~

3月26日（木）講談社『Philips公式 村上祥子のノンフライヤープラス
 5分からできる焼きたてパン』
 B5判 96P 1400円 6000部

4月1日（水）~4月30日（木）西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

4月1日	（水）	時短の工夫	ウナギのひつまぶし風
4月2日	（木）	介護の味方	サバ茶漬け
4月3日	（金）	生活習慣病	マグロのユッケ
4月4日	（土）	アラカルト	バスケットサンド
4月7日	（火）	親子で挑戦	ニンジンとクルミのサラダ
4月8日	（水）	時短の工夫	レバーペースト
4月9日	（木）	介護の味方	ご飯で作る軟飯と全がゆ
4月10日	（金）	生活習慣病	小イワシとコマツナのチーズ焼き
4月11日	（土）	アラカルト	イチゴのタルト
4月14日	（火）	親子で挑戦	ハヤシライス
4月15日	（水）	時短の工夫	ネギと牛肉だけのすき焼き
4月16日	（木）	介護の味方	ナガイモのオムレツ
4月17日	（金）	生活習慣病	ピーマンのニン玉ジャム煮
4月18日	（土）	アラカルト	白あえ衣
4月21日	（火）	親子で挑戦	三色ピクルス
4月22日	（水）	時短の工夫	太白ごま油の豆乳みそ汁

			ワカメとサラダ菜のポン酢あえ
4月23日	(木)	介護の味方	カツオのすり流し汁
4月24日	(金)	生活習慣病	ニン玉ジャム入りちらしずし
4月28日	(火)	親子で挑戦	ブロッコリーとゆで卵のチーズ焼き
4月29日	(水)	時短の工夫	ポーク肉ジャガ
4月30日	(木)	介護の味方	カボチャのサラダ

- 4月 2日 (木) 老健施設向け献立プレゼンテーション
 <病院・高齢者施設向け>朝でもかんたん！1.2.3 でクイックメニュー
 ★和の朝食メニュー (主食、主菜、副菜、汁)
 ご飯、さつま揚げ・レモンおろし、ゴーヤのみそ炒め、けんちん汁
 ★洋の朝食メニュー (主食、主菜、副菜、汁)
 ライ麦パンのトースト、たまごサラダ、かぶとハムのサラダ、ウォームヨーグルト、カフェオレ
 ・常食→展開食 (ユニバーサルフード区分3：舌でつぶせる程度)
 <外食・給食向け>美味しく食べて 減塩生活
 ★丼、パスタ 1品ずつ→ 塩分 2～2.5g
 タイ風レッドカレー丼、ジャージャーめん
 ★主菜 2品 塩分 0.5g～1.0g
 鶏むね肉のごま辛酢焼き、和風麻婆豆腐
 ・→通常のメニューの1品を提案メニューへ変えるだけで、塩分量をカット！

- 4月 6日 (月) 8:30～9:30 MBC (韓国公営放送) 「今日の朝」 VITAMI TV 制作
 「日本列島を騒がせたたまねぎ氷？」
 たまねぎ氷の効能と作り方、超簡単レシピの紹介

- 4月6日 (月)～4月10日 (金) 読売新聞 全国版朝刊 1,000万部
 村上祥子の夕食クリップ
 4月6日 (月) 4種の根菜のドライカレー
 4月7日 (火) 豚肉とモヤシの辛みそいため
 4月8日 (水) 豆腐と鶏肝のうま煮
 4月9日 (木) ジャージャンビーフン
 4月10日 (金) キュウリと春雨のピーナツサラダ

- 4月14日 (火)～4月18日 (土) 10:00～13:00 村上祥子の料理教室 in 福岡
 <だしを取る>
 1. 春のつき出し 3品
 ①うすいえんどうのおひたし
 ②たけのこと蛸いかの白味噌マヨネーズ
 ③海苔の天ぷら・カナッペ風
 2. 麻婆豆腐・切り昆布ご飯添え
 3. いさきの白ごま揚げ・黒酢あんかけ
 4. 酢たまねぎ・島豆腐・アボカド・わかめ・ビーフンのサラダジャー
 【参考】酢たまねぎ&酢たまねぎパワー
 5. Gillette des Rois
 【参考】スポンジケーキを焼く

4月14日(火) 14:00~17:00 食材メーカー向けプレゼンテーション

- 1 みつせ鶏本舗惣菜メニュー : 2品
 - ① 手羽元の酢たまねぎ煮
 - ② ささ身のしょうゆ揚げ・うまだしサラダ
- 2 ふもと赤鶏ロールチキンパストラミ(むね)、ふもと赤鶏ロールチキンスモーク(もも)を使用した鶏ロールサンド: 2品
 - ③ グリルドチーズサンド
 - ④ クリームポテト&チキンサンド
- 3 みつせ鶏丸太を使ったメニュー: 2品
 - ⑤ みつせ鶏丸太蒸し鶏・和風
 - ⑥ みつせ鶏丸太ステーキ・洋風
- 4 みつせ鶏とりカツ用を使った惣菜メニュー: 1品
 - ⑦ みつせ鶏とりカツ・酢たまねぎソース
- 5 みつせ鶏むね切身 14-18gを使用した製品化出来るようなもの: 3品
 - ⑧ 糖質 80%オフのみつせ鶏むね肉のから揚げ
 - ⑨ みつせ鶏むね肉チャーシュー
 - ⑩ タンドリーチキン

4月15日(水) 13:00~17:00 村上祥子の特別レッスン

- ビタミンA: 水溶性ビタミン、脂溶性ビタミンについて

4月16日(木) マイヘルス社『壮快』6月号

たまねぎ特集「にんたまレシピ」

- 無糖にんたまペースト
- 1. ねぎ巻き竜田
- 2. 手羽中ハーフと卵のにんたま煮
- 3. サーモンのごちそうサラダ
- 4. イカとれんこんのきんぴら
- 5. にんたま鶏めし
- 6. アマトリチャーナ
- 7. 小松菜のにんたまソテー
- 8. きゅうりの英国風マリネ
- 9. なすのにんたま煮

4月16日(木) 全国学校給食協会『学校給食』5月号「子どものたべもの」
「和食のもとは一発だし」

4月17日(金) 18:00~マキノ出版・酢たまねぎ インタビュー取材

4月17日(金) ブックマン社『ボケない介護食 しかも美味しい!』
1,200円+税/6,000部

4月18日(土) 13:00~17:00 村上祥子の特別レッスン

- 炊飯器で作るチキンライス
- 厚揚げとじゃがいもの煮物

4月19日(日) 11:45~12:45 日本テレビ「スクール革命!」関東ローカル

「ラクして主婦を100倍楽しむ方法」
「パン床について」

4月23日(木) 12:00~14:00 Perche No!?! 吉山武臣×村上祥子にんたまジャム

「おいしいコラボランチ講習会」

- 筍と水鳥賊、生ハム、‘にんたま’とアンチョビのソース
- ‘にんたま’とホロホロ鶏のラグーのソースと和えたスパゲティ
- ‘にんたま’とトレヴィスのリゾット
- パルミジャーノとビーツの泡、とんぶり添え
- フォアグラ入り鴨のガランティース
- ‘にんたま’と赤いんげん豆のソース香草風味
- デザート盛り合わせ
(豆乳のピアンコマンジャーレ、ティラミス、チョコレートのジェラート)
- 飲み物(コーヒー、紅茶)

ところ: Perche No!?!

会費: 4,200円

4月23日(木) 5:30~8:00 TBS TV「あさチャン！」

7:44~「チャン知り」コーナー

「話題沸騰! にんたまジャム®とは!?!」

にんたまジャム®の作り方

1. にんたまジャム®麻婆豆腐
2. にんたまジャム®チャーハン
3. にんたまジャム®みそ石狩鍋
4. 春の野菜サラダ&にんたまジャム®だしソース
5. にんたまジャム®ウォームヨーグルト

4月27日(月)~5月1日(金) 読売新聞 全国版朝刊 1,000万部

村上祥子の夕食クリップ

4月27日(月) 豚ヒレ肉のストロガノフ風

4月28日(火) ナスのキーマカレー

4月29日(水) 牛肉と卵の甘辛みそいため

4月30日(木) さつま揚げと野菜の黒酢いため

5月1日(金) 弁当用冷凍ハンバーグで春巻き

4月30日(木) 5:30~8:00 TBS TV「あさチャン！」

7:44~「チャン知り」コーナー

「話題沸騰! にんたまジャム®第2弾」 「じんたまジャムも紹介」

1. にんたまジャム®サンド
2. にんたまジャム®チャウダー
3. にんたまジャム®クッキー
4. にんたまジャム®&黒ごまのアイスクリーム
5. にんたまジャム®ケーキ
6. グレープフルーツのにんたまジャム®ゼリー
7. 初カツオのにんたまジャム®サラダマリネ
8. じんたまジャム®の作り方
9. スモークサーモンのじんたまジャム®ソース

5月～10月 NHK CATV 局提供「趣味 Do 楽 わたしと野菜のおいしい関係
～知って、作って、食べて～」(第5回)

5月～6月 (株)高島屋 自然食品の店「高島屋ファーム」
「酢の物や酢を使って漬物を作ろう」フェア
自家製ピクルスのレシピ提案～村上祥子のピクルスのレシピ紹介

5月1日(金)～5月30日(土) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

5月1日	(金)	生活習慣病	砂肝と手羽先と大豆の煮物
5月2日	(土)	アラカルト	酸っぱくない酢豚
5月5日	(火)	親子で挑戦	クリームポテトサラダ
5月6日	(水)	時短の工夫	ジャガイモのアサリ蒸し ジャガイモそうめん
5月8日	(金)	生活習慣病	酢玉ネギ
5月9日	(土)	アラカルト	サバサンド
5月12日	(火)	親子で挑戦	リンゴのプリザーブドジャム
5月13日	(水)	時短の工夫	韓国風ゴマドレッシング 韓国風鶏のから揚げ
5月14日	(木)	介護の味方	フレンチトースト
5月15日	(金)	生活習慣病	酢玉ネギサンド
5月16日	(土)	アラカルト	蕎麦屋の卵焼き
5月19日	(火)	親子で挑戦	焼きドーナツ
5月20日	(水)	時短の工夫	お煮しめ
5月21日	(木)	介護の味方	野菜たっぷりつみれ汁
5月22日	(金)	生活習慣病	簡単ローストビーフ・酢玉ネギ添え
5月23日	(土)	アラカルト	チーズ入りサケのハンバーグ
5月26日	(火)	親子で挑戦	牛乳のおやつマジック
5月27日	(水)	時短の工夫	イワシとポテトのさつま揚げ
5月28日	(木)	介護の味方	うどん入りみそ汁
5月29日	(金)	生活習慣病	サケの酢玉ネギ照り焼き
5月30日	(土)	アラカルト	モグライ風チキンカレー

5月 1日(金) 株式会社ADK「マキアライフ」2015年5月号
“きれいの食卓” —テーマ：紫外線対策—
1. さばのカレーグラタン&さばサンド・ノルウェー風
2. 春にんじんとくるみのサラダ
3. ベトナムミーズパフェ

5月 2日(土) 9:25～10:30 大阪読売テレビ「あさパラ！」
ヤフー検索ワードランキング上位紹介コーナー
第10位『にんたまジャム』紹介

5月 9日(土) PHP研究所『PHPくらしラク～る♪』6月号 10万部・B6判
シリーズ「主婦(わたし)の幸福論」インタビュー
—充実感は行動から生まれる—

5月12日（火）～5月16日（土）10:00～13:00 村上祥子の料理教室 in 福岡

1. 初カツオの緑じんマリネ
2. 海の幸のカポラータ
3. 西麻布・胡同風ごまドレッシング・キャベツ・なす・いかのサラダ
4. ココナツオイルクッキー
5. 円盤ぎょうざ
6. 煮込みハンバーグ
7. 塩パイといちじくのミルフィーユ

5月13日（水）13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン

- ・ビタミンB群
- ・肉巻きおにぎり
- ・かしわめし弁当

5月18日（月）～5月22日（金）読売新聞 全国版朝刊 1,000万部

村上祥子の夕食クリップ

- 5月18日（月）カツオと野菜の昆布茶ソースマリネ
5月19日（火）海の幸のカポラータ
5月20日（水）キャベツ、ナス、イカのゴマドレッシングかけ
5月21日（木）煮込みハンバーグ
5月22日（金）スパゲティ・きつねうどん風

5月19日（火）ジョーキュー様「創業百六十周年記念祝賀会」

5月21日（木）村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡

- 「高血圧症の予防と改善 1献立塩分2g以下
はや・うま・かんたん おいしいだしで低塩料理実習教室」
第1回／10:00～12:00
第2回／14:00～16:00

5月22日（金）村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡

- 「高血圧症の予防と改善 1献立塩分2g以下
はや・うま・かんたん おいしいだしで低塩料理実習教室」
第1回／10:00～12:00
第2回／14:00～16:00

5月23日（土）第4回 臨床高血圧フォーラム特別企画 減塩サミット2015 in 福岡

- 「美味しい、ヘルシー、減塩ライフ！」
11:45～12:45 減塩クッキングショー
「美味しく・楽しく・健康的に」実演および試食
<電子レンジで一発だし>
1. ほうれん草のおひたし
2. 昆布ご飯&牛肉あぶり焼き
3. にんたまジャム®
4. 電子レンジ麻婆豆腐
5. あまおうサワー
ところ：天神西日本新聞会館ビル パサージュ広場

5月24日(日) 第4回 臨床高血圧フォーラム特別企画 減塩サミット2015 in 福岡
「美味しい、ヘルシー、減塩ライフ！」
14:00~14:50 講演「家庭での健康食生活」
「減塩マジックの仕掛けは？」
• 体は食べ物でできている
• 事例/村上祥子のある日の食事
• 減塩マジックのキーマンは？/うま味(美味しいだし)、油、酸味(酢)、
香り、辛味、見た目
ところ：天神西日本新聞会館ビル パサージュ広場

5月25日(月) 23:59~24:52 日本テレビ「月曜から夜ふかし」
「とれたて野菜を食べる」~じゃがいも
1. じゃがバター
2. どったら餅
3. ポテトチップス

5月26日(火) 鳥越製粉主催「パン de スマートシリーズ 毎日食べても太らない
糖質80%オフの美味しいブランパン教室」
1. 糖質80%オフの美味しいパン生地
2. 焼きドーナツ
3. パン・ド・カンパーニュ
4. バスケットサンド
5. 糖質80%オフの鶏のから揚げ
6. 低糖質りんごジャム&ヨーグルト
①10:00~12:00 ②14:00~16:00 各25名 会費¥1,000
ところ：(株)ムラカミアソシエーツ 福岡スタジオ

5月27日(水) 福森道歩の土鍋の会
①11:00~13:00 ②14:30~16:30 各20名
土鍋料理4品~PHP研究所新刊本から博多の材料でデモと試食
料金4,200円
ところ：(株)ムラカミアソシエーツ 福岡スタジオ

5月30日(土) マイヘルス社・ムック『壮快Z』3
「甘酢にんにくの作り方写真図解」(「壮快」2010年8月号記事再掲)

6月1日(月) 仏教婦人会総連盟機関誌『めぐみ』229号
「ルンルン料理教室終了に寄せて」

6月1日(月) マキノ出版『医師がすすめる!酢タマネギ薬食術』
A5版/160ページ/1,000円+税/初版15,000部
著者：周東 寛、村上 祥子
6/8 2刷5,000、6/16 3刷5,000、6/24 4刷5,000/合計30,000部

6月2日(火)~6月30日(火) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品
6月2日(火) 親子で挑戦 ジャガバター

6月3日	(水)	時短の工夫	温かいシーフードサラダ
6月4日	(木)	介護の味方	野菜のカレー炒め
6月5日	(金)	生活習慣病	酢玉ネギ入りミートボール
6月6日	(土)	アラカルト	カポラータ
6月9日	(火)	親子で挑戦	カルピスのアイスクリーム
6月10日	(水)	時短の工夫	カツオのサラダ
6月11日	(木)	介護の味方	シニアのためのニンジンスープ
6月12日	(金)	生活習慣病	血行改善・ジン玉ジャム
6月13日	(土)	アラカルト	煮梅
6月16日	(火)	親子で挑戦	マシュマロおこし
6月17日	(水)	時短の工夫	シャーリーテンプル ミントとレモンピールの冷茶
6月18日	(木)	介護の味方	アジのつみれ煮
6月19日	(金)	生活習慣病	ジン玉ジャム入り鶏の空揚げ
6月20日	(土)	アラカルト	スルスル焼けるギョーザ
6月23日	(火)	親子で挑戦	ポテトチャンプ
6月24日	(水)	時短の工夫	サマーサラダ／チンジャガイモ
6月25日	(木)	介護の味方	蒸しかまぼこ
6月26日	(金)	生活習慣病	ジン玉ジャム入りかしわ飯弁当
6月30日	(火)	親子で挑戦	肉巻きおにぎり

6月8日(月)～6月12日(金) 読売新聞 全国版朝刊 1,000万部

村上祥子の夕食クリップ

6月8日	(月)	薪型の蒸し鶏
6月9日	(火)	野菜たっぷりビーフン
6月10日	(水)	黒酢風味の鶏めし
6月11日	(木)	アボカドと豆乳の冷製スープ
6月12日	(金)	ゴーヤとエビの生春巻き

6月9日(月) 株学研パブリッシング『酢たまねぎでおいしく健康レシピ』
1,000円＋税／初版7,000部、6/24 2刷4,000部／合計11,000部

6月9日(火)～6月13日(土) 10:00～13:00 村上祥子の料理教室 in 福岡

1. あぶりイカと煮梅の箸休め
2. 肉巻きおにぎり・一口昆布とかつおの当座煮を添えて
3. 塩豚の沢煮椀
4. エビと酢ゴーヤのカレー春巻き
5. スズキのポアレ・バルサミコしょうゆ・さやまめ、ポテトチップス、酢たまねぎ、フレッシュグリーンを添えて
6. ブランパン
7. じゃがいものカッペリーニ・うね乃のそうめんつゆで
8. 無花果の赤ワインコンポート
9. ボストン風レモンケーキ
10. にんたまジャム
11. じんたまジャム
12. 酢たまねぎ
13. 梅サワー

- 6月10日（水）13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン
・ビタミンC, D, E
- 6月13日（土）13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン
・ロールキャベツ
・高野豆腐のトンカツ
- 6月15日（月）全国学校給食協会『学校給食』7月号「子どものたべもの」
「えんどう豆ごはん」
- 6月18日（木）学研教育出版『キッチンでおやつマジック大百科』
1,980円 8,000部
- 6月19日（金）15:00～16:00 大阪・MBS 毎日放送テレビ「ちちんぷいぷい」
「お酢の力」：村上祥子著『酢たまねぎ薬食術』（マキノ出版）
- 6月23日（火）週刊女性7/7号 特選…話題のエンタ・著者に直撃！BOOK
介護者が食べてもおいしい料理本
『ボケない介護食。しかも、美味しい。』が話題 村上祥子さん
- 6月25日（木）村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡
「スルスル焼けるぎょうざと酢たまねぎ教室」
1. スルスル焼けるぎょうざ
① ぎょうざの具を作る
② ぎょうざを包む
③ ぎょうざをパリパリに焼く
2. 酢たまねぎ
【酢たまねぎパワーで予防・改善14】
① 酢たまねぎの作り方
② 酢たまねぎ&しょうがじゃこのキャベツサラダ
③ 酢たまねぎアジ寿司丼
④ オリーブオイルなしょうがじゃこそうめん
・うね乃のそうめんつゆで
おまけのカルピスアイスクリーム
コーヒー
第1回／10:00～12:00 26名
第2回／14:00～16:00 26名
- 6月25日（木）講談社『塩分1食2g以下なのにコク旨！減塩レシピ』
～高血圧、腎臓病、がん、心臓病のリスクを下げる～
B5判 96P 1,400円＋税 6,000部
- 6月28日（日）株KADOKAWA『毎日が発見』2015年7月号 10万部
「村上祥子さんの毎日玉ねぎ」カラー5P 料理5品
玉ねぎ＋にんにく＝にんたまジャム
玉ねぎ＋しょうが＝じんたまジャム

玉ねぎ+酢=酢たまねぎ
たれ&ドレッシング

6月29日(月)～7月3日(金) 読売新聞 全国版朝刊 1,000万部
村上祥子の夕食クリップ

6月29日(月) ジャガイモの冷製カッペリーニ風
6月30日(火) 鶏の塩味空揚げ
7月1日(水) ヒジキ、シーフード、根菜の煮物
7月2日(木) ウインナーラタトゥイユ
7月3日(金) 塩豚の沢煮椀

6月29日(月) 14:00～15:30 大分県佐伯市 第1回ヘルスアップ推進員学習会
「ロコモ&メタボの予防・改善=家での食事が基本」
「村上祥子の毎日がたまねぎ」
場 所：佐伯市保健福祉総合センター「和楽」1階大研修室
対象者：食生活改善推進員・運動普及推進員 約150名(60～70歳)

7月1日(水)～7月31日(金) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

7月1日(水)	時短の工夫	どったら餅
7月2日(木)	介護の味方	鶏ささ身の湯引き
7月3日(金)	生活習慣病	鶏レバーのプリン
7月4日(土)	アラカルト	ジャガイモの冷製スパゲティ
7月7日(火)	親子で挑戦	砂糖のおやつマジック
7月8日(水)	時短の工夫	根菜とウインナーのみそ汁
7月9日(木)	介護の味方	スープに浮かんだ肉団子
7月10日(金)	生活習慣病	酢玉ネギアジずし丼
7月11日(土)	アラカルト	カレーパン
7月14日(火)	親子で挑戦	トマトのおやつマジック
7月15日(水)	時短の工夫	酢玉ネギ、ジン玉ジャム納豆ご飯
7月16日(木)	介護の味方	ピンクの煮やっこ
7月17日(金)	生活習慣病	温たま酢玉ネギうどん
7月18日(土)	アラカルト	アサリと黒米のサラダジャー
7月21日(火)	親子で挑戦	ゴマのアイスクリーム
7月22日(水)	時短の工夫	トマトリゾット
7月23日(木)	介護の味方	ツナのテリーヌ
7月24日(金)	生活習慣病	ジン玉・ニン玉ジャム
7月25日(土)	アラカルト	玄米のココナツオイルピラフ
7月28日(火)	親子で挑戦	小麦粉のおやつマジック
7月29日(水)	時短の工夫	長ネギのマリネ ネギの青い部分のカニかま炒め
7月30日(木)	介護の味方	ジャガイモと小豆のきんとん
7月31日(金)	生活習慣病	ニン玉空揚げとキャベツのサラダ

7月 1日(水) 10:00～12:00 大善寺幼稚園 食育講演会

「ちゃんと食べてちゃんと生きる」
村上祥子のふっくらパン教室
① ソーセージパン、焼きドーナツ

② 子どもに戻った気持ちでカリコリサラダ

- 7月 1日 (水) 株式会社ADK「マキアライフ」2015年7月号
“きれいの食卓” —テーマ：夏バテ対策（疲労回復）—
1. いわしとほうれん草のカタルーニャ風
 2. バスケットサンド
 3. レンズ豆のスープ

- 7月 2日 (木) ㈱マキノ出版『安心』2015年8月号 92,000部
特集「にんたまジャム・第3弾」15p前後
タマネギ+にんにくの「にんたま」で超健康になった！
にんたまジャム®の作り方
1. にんたまジャム焼肉だれ
 2. にんたまジャム明太カナッペ
 3. ひゅうがめし
 4. ゴーヤチャンプルー

- 7月 9日 (木) ㈱PHP研究所『2時間でできる！1週間分の作り置きおかず』
初版2015年1月 第10刷1,600部 合計25,600部

- 7月14日 (火) ～7月18日 (土) 10:00～13:00 村上祥子の料理教室 in 福岡
1. 山梨県産白桃の冷製スープ
 2. 梅のみそ漬け
 3. むか漬け&一口じゃこおにぎり
 4. ごまだしチャンポン
 5. チャー・カー・ハノイ
 6. なすとオリーブのサンドイッチ
 7. 牛スジとじゃがいものビール煮込み
 8. ロールキャベツ
 9. とろけるチーズとバニラアイスクリームの EXV オリーブオイル添え
 10. パーフェクトフリーでレモンピール・パナシェ

- 7月14日 (火) ㈱主婦と生活社『週刊女性』7/27号
料理研究家・村上祥子さんが考案
「大注目！ジンたまジャムで夏バテ&冷えを撃退！」カラー5p
ジンたまジャムの作り方
- 【夏バテ解消】
1. まぐろときゅうりの韓国風
 2. なすのピリ辛みそ煮
 3. ジンたまジャムポン酢で焼肉
- 【冷え解消】
1. 麻婆豆腐
 2. かにかまのスクランブルエッグ
 3. パプリカのソテー
- 【脂肪太り、むくみ解消】
1. あじの南蛮漬け
 2. きゅうりと糸昆布のマリネ

3. 砂肝とこんにゃくのピリ辛煮

【しみ、くすみ解消】

1. ゴーヤチャンプルー
2. トマトのジンたまジャムサラダ
3. オクラのおかかあえ

7月15日（水）13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン

- 子守りいなり
- 揚げなすのごまだれかけ
- ピーマンのじゃこ炒め
- ビタミンK
- ミネラル
 - 多量ミネラル：カリウム、カルシウム、マグネシウム
 - 微量ミネラル

7月16日（木）全国学校給食協会『学校給食』8月号「子どものたべもの」
「さち子の家庭料理」

7月16日（木）マイヘルス社『壮快』2015年9月号
「酢ゴーヤ」特集 モノクロ 2p+カラー6p 16万部

- 基本の酢ゴーヤの作り方
- 酢ゴーヤを使った料理レシピ
 - ①酢ゴーヤチャンプルー
 - ②酢ゴーヤとえびの生春巻き
 - ③酢ゴーヤぎょうざ
 - ④キャベツ、なす、いかの酢ゴーヤサラダ
- ゴーヤを漬けた残りの酢を使ったレシピ
 - ①サワーゼリー
 - ②スムージー
 - ③ところてん

7月18日（土）13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン

- どったら餅
- あつあつジューシー肉々サラダ

7月20日（月）～7月24日（金）読売新聞 全国版朝刊 1,000万部
村上祥子の夕食クリップ

- 7月20日（月） 鶏レバーとジャガイモのビール煮込み
- 7月21日（火） 白身魚と小ネギのベトナム風
- 7月22日（水） 揚げナスのゴマだれかけ
- 7月23日（木） ナスとアジの干物のサンドイッチ
- 7月24日（金） モモの冷製スープ

7月23日（木）村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡

「カンタンパン&ブランパン教室」

- ① カンタンパン生地
- ② ブランパン生地

- ③ ハムチーズパン
- ④ シナモンドーナツ
- ⑤ ブランのカレーパン
- ⑥ にんたまジャム
- ⑦ にんたまジャムコールスロー

第1回/10:00~12:00

第2回/14:00~16:00

7月25日(土) ㈱マガジンハウス『クロワッサン』906号

大特集「夏野菜 旬の力でダイエット」

「痩せるだけじゃない、疲れ知らずのにんたまジャム」

にんたまジャム®の作り方

1. アボカドの豆乳スープ
2. サマーサラダ
3. じゃがいもの冷製カップリーニ
4. にんたまジャム入りご飯の肉巻き
5. オクラとおかかのにんたまジャムあえ
6. 鉄火丼
7. 鶏のにんたまジャム唐揚げと高原キャベツのサラダ
8. パスタのにんたまジャムスープ煮込み・夏野菜を添えて
9. 揚げ野菜のにんたまジャムごまソース添え

8月1日(土)～8月29日(土) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

8月1日	(土)	アラカルト	高野豆腐のとんかつ
8月4日	(火)	親子で挑戦	お絵かきチョコ
8月5日	(水)	時短の工夫	ナスとキャベツのポン酢あえ
8月6日	(木)	介護の味方	白桃の冷製スープ
8月7日	(金)	生活習慣病	豚肉とエビの酢玉ネギ炒め
8月8日	(土)	アラカルト	ビールを使ってぬか床作り
8月11日	(火)	親子で挑戦	プリントースト
8月12日	(水)	時短の工夫	肉の入らない野菜ビーフン
8月13日	(木)	介護の味方	プリン
8月14日	(金)	生活習慣病	さわやかポテトサラダ
8月15日	(土)	アラカルト	牛すじ肉とジャガイモのビール煮込み
8月18日	(火)	親子で挑戦	チョコプリン
8月19日	(水)	時短の工夫	青椒肉絲
8月20日	(木)	介護の味方	格子状切り込みの空揚げ
8月21日	(金)	生活習慣病	チキンかつ
8月22日	(土)	アラカルト	チャーカー・ハノイ
8月25日	(火)	親子で挑戦	グミをチンすると?
8月26日	(水)	時短の工夫	ふわふわビッグかつ
8月27日	(木)	介護の味方	ホットオニオン・シチリア風
8月28日	(金)	生活習慣病	熱々豚バラ酢玉ネギサラダ

8月1日(水) ローズメイ「にんにくと玉ねぎのジャムと元気の④ばなし」

『明日の友』217号(2015年8~9月)

NHK出版『ラジオ深夜便』8月号

8月 1日 (土) ローズメイ「にんにくと玉ねぎのジャムレシピ②」

1. まぐろときゅうりの韓国風
2. なすのピリ辛にん玉煮
3. にん玉ジャムポン焼肉
4. パプリカのにん玉ソテー
5. あじのにん玉南蛮漬け
6. きゅうりと昆布のにん玉マリネ
7. 砂肝とこんにゃくのにん玉辛煮
8. ゴーヤチャンプルー
9. トマトのにん玉サラダ
10. オクラのにん玉あえ

8月 2日 (日) 芸文社『はつらつ元気』9月号

「にんたまジャム」で糖尿病をよくしよう！
玉ネギを食べれば薬に頼らず糖尿病が全快！
にんたまジャム
村上祥子先生が新発表！
インスリン注射不要！減薬！

8月10日 (月)～8月14日 (金) 読売新聞 全国版朝刊 1,000万部
村上祥子の夕食クリップ

- 8月10日 (月) 鶏むね肉とレンコンのラー油煮込み
8月11日 (火) タイとモモのカルパッチョ
8月12日 (水) ポークギョーザロール
8月13日 (木) 赤飯いなり
8月14日 (金) ナスとゴーヤのみそいため

8月15日 (土) 全国学校給食協会『学校給食』9月号「子どものたべもの」
「早寝・早起き・朝ごはん」

8月16日 (日) マイヘルス社『壮快』2015年10月号
「バナナ酢の作り方・飲み方写真図解」(「壮快」3月号記事再掲)
コメント取材

8月16日 (日) 女子栄養大学出版部『栄養と料理』9月号
使って、試して、手放して、代えて…今だからこうする、私の台所
村上祥子さん 主婦歴50年のアイデアが詰まった、
元・子供部屋のミニマルな台所

8月16日 (日) いきいき(株)『いきいき』2015年9月号
健康特集「肝臓ケア&デトックス」
「酢タマネギで肝臓ケア&デトックス」
酢タマネギ®の作り方
1. 鶏手羽の酢タマネギ煮
2. アジの酢タマネギあんかけ
3. 酢タマネギサンド

4. 酢タマネギアジ寿司丼

8月19日(水) 7:35~約10分間放映 朝日放送「おはよう朝日です」

「今朝のクローズアップ」コーナー

特集『夏の自由研究に！親子で楽しめるおやつマジック』

①さとうのおやつマジック

②チョコのおやつマジック

③野菜のおやつマジック

8月22日(土) 日本経済新聞「NIKKEI プラスワン」

「生活発見」面「やった！わかった！」

① にんにくの栄養価&健康効果

② 調理法によって、パワーアップ！

③ にんにくの下ごしらえ／ちょっと一言

④ にんにくの加工・保存法／調味料

⑤ 断然おすすめ「にんたまジャム®」／にんたまジャムの健康効果

⑥ おすすめレシピ

1. 鶏肉と大豆のにんにく煮込み

2. あさりのにんにく蒸し

3. にんにくの夏すき焼き

4. にんにくチャーハン

5. ガーリックケーキ

8月27日(木) 村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡

若さ&健康のために

「かき揚げ、酢豚、サラダの実習教室」

「たまねぎ氷®」の作り方と健康効果

① 「たまねぎ氷®」の作り方

② 若さ&健康をキープ 8つのうれしい健康効果

③ おひとりかき揚げそば

④ あつあつ豚バラ・たまねぎ氷®サラダ

⑤ ジューシーお肉とシャキシャキ野菜の酢豚

⑥ お楽しみデザート

8月31日(月) ~ 9月4日(金) 読売新聞 全国版朝刊 1,000万部

村上祥子の夕食クリップ

8月31日(月) タコとイカのマリネ

9月1日(火) 鶏肉と大豆の黒酢煮

9月2日(水) ゴーヤと豚肉のみそいため

9月3日(木) 豆腐のカレー五目そばろ煮

9月4日(金) アサリのニンニク蒸し

9月1日(火) ~ 9月30日(水) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

9月1日(火) 親子で挑戦 かつらチョコ

9月2日(水) 時短の工夫 トウモロコシご飯

9月3日(木) 介護の味方 ナスとゴーヤーのこねり

9月4日(金) 生活習慣病 イワシの刺し身

			・ニン玉ジャムしょうゆ
9月5日	(土)	アラカルト	砂肝の鶏そぼろピリ辛煮
9月8日	(火)	親子で挑戦	サツマイモのおやつマジック
9月9日	(水)	時短の工夫	まとめ作りのザワークラウト
9月10日	(木)	介護の味方	ハウレンソウの白あえ
9月11日	(金)	生活習慣病	酵素雑穀ご飯
9月12日	(土)	アラカルト	鶏皮の酢の物
9月15日	(火)	親子で挑戦	焼きトウモロコシ
9月16日	(水)	時短の工夫	ナス・シイタケ・ニラのみそ炒め
9月17日	(木)	介護の味方	チーズと軟らかいパン
9月18日	(金)	生活習慣病	サケとニラのチャーハン
9月19日	(土)	アラカルト	サバのココナツオイル炒め
9月22日	(火)	親子で挑戦	ジャガイモのおやつマジック
9月23日	(水)	時短の工夫	酢玉ネギサラダ
9月24日	(木)	介護の味方	コンデンスミルク味の カボチャのマッシュ
9月25日	(金)	生活習慣病	卵かけ納豆・玉ネギ氷ご飯
9月26日	(土)	アラカルト	キャベツとトマトのゴマだしあえ
9月29日	(火)	親子で挑戦	砂糖のおやつマジック
9月30日	(水)	時短の工夫	ナスと青ジソのマヨネーズサラダ

9月 1日 (火) 株式会社ADK「マキアライフ」2015年9月号

“きれいの食卓” —テーマ：夏のダメージ対策（むくみや乾燥対策）—

1. 十六穀米おこわ
2. 大根とにんじんの干し柿サラダ
3. 冬瓜と干しえび、豆豉の中国スープ

9月8日 (火) ～9月12日 (土) 10:00～13:00 村上祥子の料理教室 in 福岡

1. ふるふる海鮮ジュレ
2. 秋田名物・サラダ寒天
3. 絹花酵素雑穀ごはん
4. 福岡郷土料理・鶏すき
5. レタスのガチャガチャ
6. ガトーショコラ
7. 梨のカaramelソース焼き&バニラアイスクリーム

9月 9日 (水) 13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン

9月12日 (土) 13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン

9月14日 (月) ～3ヶ月間 テレビ東京通販番組「なないろ日和」
フィリップス・ノンフライヤーのある暮らし

9月14日 (月) 福岡女子大学同窓会「筑紫海会」熊本支部 村上祥子見学会 10名

1. ふるふる海鮮ジュレ
2. 秋田名物・サラダ寒天
3. 絹花酵素雑穀ごはん

4. 福岡郷土料理・鶏すき
5. ガトーショコラ
6. 梨のカaramelソース焼き&バニラアイスクリーム

9月15日(火) 全国学校給食協会『学校給食』10月号「子どものたべもの」
「ひらめいたら、とりあえず実践。」

9月15日(火) 辰巳出版(株) ムック『らくちん!ひとり分お総菜』
スマートライフ(コンビニ向け低価格)シリーズ第8弾
A4ワイド、69P(オールカラー)、¥490+税
全国のコンビニ・書店・スーパーで販売

9月15日(火) Metro Walker (KADOKAWA) 31万部 東京メトロ各駅で配布
発行期間は3ヶ月 24ページ A4判
「朝食健康チェックリスト」

9月17日(木) 村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡
「さち子先生の認知症予防実習教室」
「じんたま・にんたまジャム」の作り方と健康効果

- ① 「じんたま・にんたまジャム」の作り方
- ② 青椒肉絲
- ③ いわしの煮つけ
- ④ 酵素雑穀ご飯
- ⑤ 塩唐揚げ
- ⑥ 鶏皮の酢もの・光ちゃん風
- ⑦ お楽しみデザート

キリン「一番搾り」&パーフェクトフリー
第1回/10:00~12:00
第2回/14:00~16:00

9月21日(月)~9月25日(金) 読売新聞 全国版朝刊 1,000万部
村上祥子の夕食クリップ

9月21日	(月)	タイのふるふるジュレ仕立て
9月22日	(火)	サラダ寒天
9月23日	(水)	レタスのガチャガチャ
9月24日	(木)	キノコとアサリのアヒージョ
9月25日	(金)	レバーフライ

9月30日(水) マキノ出版・ムック『視力がアップするNO.1療法』 10万部

10月1日(木)~10月31日(土) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

10月1日	(木)	介護の味方	軟らかクリご飯
10月2日	(金)	生活習慣病	秋野菜の玉ネギ氷カレー
10月3日	(土)	アラカルト	ジャガイモのクリームコロッケ
10月6日	(火)	親子で挑戦	抹茶の生チョコ
10月7日	(水)	時短の工夫	ハンバーグの南蛮漬け
10月8日	(木)	介護の味方	キャベツ、ニンジン、ピーマンの温サラダ

10月9日(金)	生活習慣病	イワシとレタスのしゃぶしゃぶ
10月10日(土)	アラカルト	チーズとアイスのオリーブ油かけ
10月13日(火)	親子で挑戦	休刊日
10月14日(水)	時短の工夫	イカ下足の温サラダ/焼き豆腐の温やっこ
10月15日(木)	介護の味方	ピーマンとブロッコリーのしぐれ煮
10月16日(金)	生活習慣病	たくあん入り浅漬け
10月17日(土)	アラカルト	いりおから
10月20日(火)	親子で挑戦	骨せんべい
10月21日(水)	時短の工夫	レタスとシューマイの皮のサラダ
10月22日(木)	介護の味方	タイのあらで作るジュレ
10月23日(金)	生活習慣病	ジン玉・ニン玉ジャム
10月24日(土)	アラカルト	ビール入り鶏すき
10月27日(火)	親子で挑戦	杏仁豆腐・キウイソース
10月28日(水)	時短の工夫	オクラとパプリカのサラダ/ナスの南蛮
10月29日(木)	介護の味方	千切り野菜の豚汁
10月30日(金)	生活習慣病	イワシつくね
10月31日(土)	アラカルト	ガトーショコラ

10月 4日(日) 10:00~11:30 九州盲人会連合会、(社)福岡市視覚障害者福祉協会

「第28回 九盲連あはき研修会」 講演&実演

テーマ：健康づくり「身体運動の意義」「健康的な食事」

「病気になる前に！にんたまジャムで分子整合栄養療法を」

- にんたまジャム®の作り方
- にんたまジャム®のここがすごい！
- デザイナーフーズピラミッド
- にんにくとたまねぎのすごいパワー

1. まぐろときゅうりの韓国風
2. なすのピリ辛にんたまジャム煮
3. にんたまジャムカレー
4. にんたま肉じゃが
5. かにかまと青菜のにんたまジャムおひたし
6. 麻婆豆腐
7. 煮込みハンバーグ
8. にんたまジャムチャーハン

ところ：セントラルホテル フクオカ

10月 5日(月) 14:00~16:35 熊本市立麻生田小学校校内研究会

【講話①】

場所：体育館

対象：5年生児童 87名

内容：講演／「健康は資本」「体内時計と生活リズム」
実演／「おだしをとって味噌汁を作ろう」

【講話②】

場所：パソコン室

対象：麻生田小学校職員 35名

内容：講演／「ちゃんと食べてちゃんと生きる」
にんたまジャムの健康効果

電子レンジの仕組みと特徴
実演／にんたまジャムの作り方

10月12日(月)～10月16日(金) 読売新聞 全国版朝刊 1,000万部

村上祥子の夕食クリップ

10月12日(月) タラのおろし煮

10月14日(水) あぶり豚のぶっかけそうめん

10月15日(木) アサリとブロッコリーの茶わん蒸し

10月16日(金) 温やっこのエビあんかけ

10月13日(火)～10月17日(土) 10:00～13:00 村上祥子の料理教室 in 福岡

和食の基本はだし・うま味

1. きびなごの刺し身

2. 鴨ロースのロティ・マスタード&ラー油を添えて

3. 炙り豚のぶっかけそうめん

4. 栗ごはん

5. 松茸のおつゆ

6. いかといちじくのぬた

7. さばのおろし煮

8. いらおから

9. ぶどう大福

10. 杏仁豆腐・しょうが風味のキウイソース

10月14日(水) 13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン

・ 妊娠後期・授乳期の食事

授乳期はお乳の出がよくなる食事&乳腺炎にならない食事

10月15日(木) 全国学校給食協会『学校給食』11月号「子どものたべもの」

「食べて健康！ 未病を治す。」

10月22日(木) 村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡

「認知症予防実習教室②」

① いらおから

② ビールで鶏すき

③ きびなごの煮付け

④ にゅうめん

⑤ サーモンパテ

⑥ キウイ大福

⑦ じんたま・にんたまジャム®作り方と健康効果

⑧ 病気の裏には「栄養不足」が潜んでいる！

⑨ 電子レンジの仕組み

第1回／10:00～12:00

第2回／14:00～16:00

10月23日(金) 17:15～18:00 TVQ「週末チカバケ・ランキング」

「秋の魚を狙え！ うわさのおさかな市ランキング」

- 10月28日(水) KADOKAWA『毎日が発見』2015年11月号 10万部
「村上祥子の食事力その1」
「きちんと食べて、しゃんと生きる」シリーズ
～健康は食べ物次第～魚は缶詰で食べるに限る!
- 10月29日(木) 14:00～16:00 大田区学校保健会、大田区三医師会学校保健委員会、
大田区教育委員会共催「平成27年度 健康づくり講演会」
「食べることは、生きること」
～子どもたちに伝えたい。正しい食事のとり方・作り方～
対象：学校医、学校歯科医、学校薬剤師、学校長、養護教諭、栄養士、
教職員、PTA・児童生徒の保護者等の一般区民 約90名
会場：大田区立池上会館 視聴覚室・調理室
- 10月30日(金) 株メイト 2015年冬号『いただきますごちそうさま』季刊年4回発行
7,000部/AB判/68頁(カラー20頁+1色刷48頁)/¥724+税
日本全国の幼稚園・保育所へ直販
「私の食歴書」
- 10月31日(土) 11:00～17:00 神奈川県栄養士会・専門職の職と栄養セミナー
食を通じた「未病を直すかながわ宣言」
～健康寿命日本一を目指して～
「メリハリのある献立でおいしく減塩」
減塩のお手伝い
①たまねぎ氷®の作り方
②にんたまジャム®
③じんたまジャム®
④酢たまねぎ®
ところ：横浜市西区みなとみらい2-2-1 ランドマークプラザ 5F
対象：管理栄養士、栄養士関係団体 300名
- 11月 1日(日) 株式会社ADK「マキアライフ」2015年11月号
“きれいの食卓” —テーマ：乾燥対策—
1. うなぎのひつまぶし
2. 春菊のピーナツ白あえ
3. 白みそと太白ごま油の西京椀
- 11月2日(月)～11月6日(金) 読売新聞 全国版朝刊 1,000万部
村上祥子の夕食クリップ
11月2日(月) キノコづくしの卵とじ
11月3日(火) 鴨ロースのステーキ
11月4日(水) レンジでいりおから
11月5日(木) イカとミカンとワカメのぬた
11月6日(金) ヒジキと厚揚げ、カボチャの煮物
- 11月 2日(月) 尾家産業株式会社・プレゼンテーション
野菜でまんぷく! —「一皿」で半日分の野菜を—
1皿で野菜をたっぷり使った誰でも作れる簡単なメニューの提案

1. 半日分の野菜がとれる鶏すき・ベジ丼
 2. 半日分の野菜がとれるレタスのガチャガチャ丼
 3. 半日分の野菜がとれるナス豚スープカレー丼
 4. 半日分の野菜がとれるあつあつジューシー肉ベジパスタ
 5. 半日分の野菜がとれるごまだしちゃんぽん
 6. 半日分の野菜がとれる野菜たっぷり焼きそば
 7. 半日分の野菜がとれるやわらかささみのスープイコ
 8. 半日分の野菜がとれる南蛮ハンバーグ
 9. 半日分の野菜がとれるエビシューマイ
- &きゅうりの焦がしねぎサラダ

11月3日(火)～11月27日(金) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

- | | | |
|-----------|-------|------------------|
| 11月3日(火) | 親子で挑戦 | キビナゴの煮付け |
| 11月4日(水) | 時短の工夫 | キャベツのスパゲティ |
| 11月5日(木) | 介護の味方 | ふろふき大根 |
| 11月6日(金) | 生活習慣病 | オイルサーディンとレタスの水炊き |
| 11月7日(土) | アラカルト | ソース焼きそば |
| 11月10日(火) | 親子で挑戦 | 手作りグラノーラ |
| 11月11日(水) | 時短の工夫 | レンジで作る和風ハンバーグ |
| 11月12日(木) | 介護の味方 | 唐辛子と鶏皮のくず煮 |
| 11月13日(金) | 生活習慣病 | 酢タマネギと細切り昆布のマリネ |
| 11月14日(土) | アラカルト | タイのあらと大豆の煮込み |
| 11月17日(火) | 親子で挑戦 | ロール・チュイール |
| 11月18日(水) | 時短の工夫 | 10分で作るお弁当 |
| 11月19日(木) | 介護の味方 | ミカンとワカメのぬたあえ |
| 11月20日(金) | 生活習慣病 | キノコと酢玉ネギのさっと煮 |
| 11月21日(土) | アラカルト | アラカブの煮付け |
| 11月24日(火) | 親子で挑戦 | 冷凍ハンバーグでミートソース |
| 11月25日(水) | 時短の工夫 | 残り野菜の一発片付け法 |
| 11月26日(木) | 介護の味方 | 缶詰で作る常備菜2種 |
| 11月27日(金) | 生活習慣病 | 鶏肉のジン玉・ニン玉ジャムソテー |

11月10日(火)～11月14日(土) 10:00～13:00 村上祥子の料理教室 in 福岡
クリスマスのご馳走

1. サーモンときのこのテリーヌ
2. 卵にらレバ
3. ホワイトセロリのマリネ
4. 宮崎豚のレモンスペアリブ
5. シーフードパエリア
6. マカロニグラタン
7. 京風はりはり漬け
8. 細昆布と大根・きゅうりのマリネ
9. ドライフルーツのタルト with バニラアイスクリーム

11月10日(火) 日本文芸社

『オープンもはかりもいない毎日うれしい電子レンジのおやつ』

1 1月11日 (水) (有)吉宗 MENU 開発
「茶碗むしプリン」

1 1月11日 (水) 13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン
• アレルギーになりにくい離乳食の進め方と赤ちゃんの栄養
基礎知識

1 1月14日 (土) 13:00～17:00 村上祥子の特別レッスン
• クリスマスのチョコレートケーキ
• 大根のサラダ
• 手がかゆくならない里いもの皮のむき方
• ビーフシチュー

1 1月14日 (土) DEAN & DELUCA・プレゼンテーション
京・東寺・うね乃 & 村上祥子
1. 新春・博多串雑煮
2. チェリートマトのパルメザンコンソメ
3. ジャンバラヤ・Pure Ginger 風味
キハダマグロとくるみを添えて
4. マッディ・ミシシッピー

1 1月15日 (日) 全国学校給食協会『学校給食』12月号「子どもの食べもの」
「勉強の前に、まず朝ごはん」

1 1月19日 (木) 村上祥子のスペシャル料理教室 in 福岡
「じんたまジャム®&和食&乳製品で認知症予防実習教室③」
①じんたまジャム®の作り方と健康効果
②新米ごはんの美味しい炊き方
③貝柱とマカロニのグラタン
④ほろほろふろふき大根
⑤毎朝味噌汁
⑥水切りヨーグルト (ギリシャヨーグルト)
⑦酸辣湯
⑧シュークリーム
第1回/10:00～12:00
第2回/14:00～16:00

1 1月20日 (金) 14:00～16:00 上峰町 介護予防講演会
「ボケない介護食。しかも、美味しい。」
減塩のお手伝い
①たまねぎ氷®②にんたまジャム®③じんたまジャム®④酢たまねぎ®
主催：上峰町・鳥栖地区広域市町村圏組合
ところ：上峰町民センター (ホール)

1 1月21日 (土) 10:00～14:30 宇美町立桜原小学校&村上祥子 親子料理教室
「ちゃんと食べてちゃんと生きる」
日本のおかず～新・乾物扱いの常識と健康効果

①いりおから

②半日分の野菜がとれるハンバーグの南蛮漬け

③切り干し大根と大豆のうま煮

ところ：宇美町働く婦人の家「しーず宇美」 調理実習室

対 象：宇美町立桜原小学校 保護者と児童 約 30 組

1 1 月 2 2 日（日）読売新聞「くらしピックアップ」 西部本社版朝刊 生活情報特集
「野菜たっぷり牛すじおでん」

1 1 月 2 3 日（月）～1 1 月 2 7 日（金）読売新聞 全国版朝刊 1,000 万部

村上祥子の夕食クリップ

11 月 23 日（月） セロリとスモークサーモンのマリネ

11 月 24 日（火） にゅうめん

11 月 25 日（水） タイとアサリのパエリア

11 月 26 日（木） レモンスペアリブ

11 月 27 日（金） 卵ニラレバ

1 1 月 2 5 日（水） 10:30～12:00 大善寺幼稚園食育講演会

「これから大事にしていきたい食育」～ちゃんと食べてちゃんと生きる～

① じんたま・にんたまジャム®

② 電子レンジの仕組みと特徴

対象：保護者 50 名

ところ：大善寺幼稚園遊戯室

1 1 月 2 8 日（土） 10:00～12:00 福岡女子大学「生涯学習カレッジ 2015」

講演「日本食とだしの文化」

実演「おだしをとって味噌汁を作ろう」

1. 昆布のおだしをみんなで試飲

2. 昆布のおだしに、削りかつおを加えてだしをとる

3. おだしに野菜を加え、味噌を溶いて味噌汁を作って試食

対象：シニアの方 29 名＋数名

場所：福岡女子大学地域連携センター

1 1 月 2 8 日（土） KADOKAWA『毎日が発見』2015 年 12 月号 10 万部

「村上祥子の食べ力②」

「きちんと食べて、しゃんと生きる」シリーズ

認知症予防の食事～乳製品はこう食べよう

1 2 月 1 日（火）～1 2 月 2 5 日（金）西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

12 月 1 日（火） 親子で挑戦 まゆかちゃんのクリスマスケーキ

12 月 2 日（水） 時短の工夫 電子レンジでまともゆで

12 月 3 日（木） 介護の味方 水切りヨーグルト

12 月 4 日（金） 生活習慣病 アサリとホタテのクラムチャウダー

12 月 5 日（土） アラカルト もみじおろしとポン酢しょうゆ

12 月 8 日（火） 親子で挑戦 マッディ・ミシシッピー

12 月 9 日（水） 時短の工夫 卵入りニラレバ

12 月 10 日（木） 介護の味方 プリン

12月11日(金)	生活習慣病	ジン玉ジャム入り白菜のみそ汁
12月12日(土)	アラカルト	切り干し大根と大豆のうま煮
12月15日(火)	親子で挑戦	チーズせんべい
12月16日(水)	時短の工夫	マーボーおでん
12月17日(木)	介護の味方	海鮮プチ丼
12月18日(金)	生活習慣病	ニンジンと葉っぱのみそ汁
12月19日(土)	アラカルト	レモンのキャラメリゼサラダ
12月22日(火)	親子で挑戦	いろどりチーズサラダ
12月23日(水)	時短の工夫	塩豚
12月24日(木)	介護の味方	エビとチンゲンサイのチリソース
12月25日(金)	生活習慣病	ジン玉ジャム入り豚汁

12月 1日(火) 台湾新北市 大樹杯出版社
『医師がすすめる！ 酢タマネギ薬食術』3,000部

- 12月 8日(火) 14:00~17:00 (株)ヨコオプレゼンテーション
- 「みつせ鶏胡麻手羽」「ふもと赤鶏ももカツ」を使ったメニュー
 - ① めのみつせ鶏あつあつ胡麻手羽ぶっかけ団子汁
 - ② みつせ鶏胡麻手羽太平燕(タイピーエン)
 - ③ 博多名物 DELUX カツうどん
 - ④ 五島うどん de ふもと赤鶏ももカツのセビーチェ
 - つくねベースの軟骨不足による代替提案
 - ⑤ みつせ鶏黒つくね
 - ⑥ みつせ鶏カレーつくね
 - みつせ鶏生姜焼きを使ったメニュー
 - ⑦ みつせ鶏生姜焼きのバジル炒め
 - ⑧ みつせ鶏生姜焼きとひじきのソテー
 - 「簡単に出来るみつせ鶏 de 煮物」を使ったメニュー
 - ⑨ ごぼうとみつせ鶏 de 煮物
 - ⑩ みつせ鶏 de 煮物ときのこのアップルビネガー煮

12月8日(火)~12月12日(土) 10:00~13:00 村上祥子の料理教室 in 福岡
お正月のご馳走

- おせち料理
 - (a)黒豆
 - (b)ポルペッティーニ (いわしのミートボール)
 - (c)彩りサラダ
 - (d)スモークチキン
 - (e)照り焼きポーク
- 博多串雑煮
- 茶わん蒸し
- さつまいも、ごぼう、りんごのみそ汁
【参考】 じんたまジャム®
- 切り干し大根のうま煮
- くるみのブラウニー&ドライフルーツのバー

12月 9日(水) 13:00~17:00 村上祥子の特別レッスン

- 細胞を若返らせるオメガ3オイル

12月11日(金) 17:15~18:00 TVQ 「週末チカバケ・ランキング」
「ヘルシー&味自慢 美味しい豆腐料理店ランキング」

12月13日(日) DEAN & DELUCA® ARTISAN EVENT

テーマ『おだしのとり方、使い方』

- おだし専門店「うね乃」おだしセミナー
- 村上祥子のミニ料理教室(デモ&試食)
 1. 博多伝統の串雑煮
 2. チェリートマトのパルメザンコンソメ
 3. ジャンバラヤ・Pure Ginger 風味
キハダマグロとくるみ、絹花を添えて
 4. DEAN & DELUCA DELUX

第1回 13:00~15:00 30名

第2回 16:00~17:55 30名

12月15日(火) 全国学校給食協会『学校給食』2016年1月号「子どもの食べもの」
「日本のおかず・親子料理教室」

12月15日(火) ~ 12月18日(金) 読売新聞 全国版朝刊 1,000万部

村上祥子の夕食クリップ

12月15日(火) 甘塩サンマのカレー風味揚げ

12月16日(水) イカと小カブの煮物

12月17日(木) チーズチュイール

12月18日(金) ダイコンとリンゴのサラダ

ダイコンのおかかしょうゆあえ

12月15日(火) マイヘルス社『壮快』特別編集ムック 5万部

「高血圧が自力で下がる新常識」2016年度版

12月21日(月) NHK テレビテキスト『きょうの料理』1月号

「にんたまジャム」

12月22日(火) 10:00~12:00 大善寺幼稚園&村上祥子 料理教室

「ちゃんと食べてちゃんと生きる」

新・乾物扱いの常識と健康効果「日本のおかず」

① いりおから

② 半日分の野菜がとれるハンバーグの南蛮漬け

③ 切り干し大根のうま煮

対象：親子30組(60名)

ところ：大善寺幼稚園 遊戯室

12月25日(金) KADOKAWA『毎日が発見』2016年1月号 10万部

「村上祥子の食べ力③」

「きちんと食べて、しゃんと生きる」シリーズ

村上祥子の「一汁二菜」~現代日本型食事のスタンダード提案