

# 村上祥子 活動実績

## <2017年>

1月 1日(日) 福岡県立八幡高等学校誠鏡会 12期会だより第31号  
「村上祥子料理研究資料文庫開設」

1月 5日(木) 10:00~12:15 ベターホーム協会「村上祥子のおとなの食卓」  
1. お野菜おでん  
2. 茶めし&とうめし おまけの溶き辛子  
3. 小豆ゼリーのミルクかけ

1月 5日(木) 主婦の友社 100周年レシピシリーズ  
「一生モノの人気おかず 366」(共著) 25,000部

1月6日(金)~1月31日(火) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品  
1月6日(金) 生活習慣病 ジン玉ジャム入りギョーザ  
1月7日(土) アラカルト 焼きさばずし  
1月10日(火) 親子で挑戦 桃色まんじゅう  
1月11日(水) 時短の工夫 スモークサーモンとカキの三色ロール  
1月12日(木) 介護の味方 ちょっとぜいたく肉ジャガ  
1月13日(金) 生活習慣病 鶏大根  
1月14日(土) アラカルト カカオニブのチョコレートケーキ  
1月17日(火) 親子で挑戦 チャーハン  
1月18日(水) 時短の工夫 油揚げのほたほた煮 きつねうどん  
1月19日(木) 介護の味方 ミートコロケ  
1月20日(金) 生活習慣病 牛すじのオムレツ  
1月21日(土) アラカルト 牛たたきのサラダ  
1月24日(火) 親子で挑戦 花咲くご飯・米せんべい  
1月25日(水) 時短の工夫 米せんべいのあんかけ(鍋巴)  
1月26日(木) 介護の味方 ほっこり軟らかきつねうどん  
1月27日(金) 生活習慣病 チンジャオロウスウ  
1月28日(土) アラカルト 15人分のぜんざい  
1月31日(火) 親子で挑戦 上下運動をするキュウリ

1月10日(火) NHK出版「大相撲ジャーナル」2月号  
ローズメイ「村上祥子のにんにくと玉ねぎのジャム」

1月10日(火)、11日(水)、12日(木)、14日(土) 10:00~13:00  
村上祥子の料理教室 in 福岡  
〈大寒のおうち中華〉  
1. ぎんなんの串揚げ  
2. 作りおきおかず/しめさば  
& 焼きさばずし  
3. 作りおきおかず/せん切り野菜ミックス  
& おこげのあんかけ(鍋巴)  
4. じゃがいもの青椒肉絲  
5. 薄切り肉の麻婆豆腐  
6. 作りおきおかず/油揚げのほたほた煮  
& きつねうどん  
7. 作りおき甘味/ゆで小豆

& 15人分のぜんざい

1月15日(日) 全国学校給食協会・月刊『学校給食』2月号「子どもの食べもの」  
「白木の食卓」

1月16日(月) マイヘルス社「壮快」3月号「バナナ酢特集」

1月16日(月) 6:45~8:00 朝日放送「おはよう朝日です」  
7:35~「今朝のクローズアップ」コーナー  
『今が旬! れんこんパウダーで冬を乗り切ろう』

1. れんこんパウダーの作り方
2. れんこん湯
3. カンタンちょい足し
  - ① 納豆
  - ② 刺し身
  - ③ 味噌汁
  - ④ トースト
  - ⑤ カフェオレ
4. れんこんパウダー 五大栄養成分レシピ
  - ① ほうれん草のおひたし
  - ② もやしのシャキシャキ炒め
  - ③ 天ぷら
  - ④ グラタン
  - ⑤ ハンバーグ

1月19日(木) 村上祥子の実習教室⑮

飲む点滴“甘酒”を手作りして健康&料理に活用しましょう!

1. キッシュロレーヌ
  2. だし巻き卵
  3. 手作り生甘酒
  4. a 甘酒の栄養
  5. b 甘酒の健康効果
  6. 甘酒で塩麴& 鶏肉の塩麴煮
  7. カンタン豆乳ヨーグルト& 飲む豆乳ヨーグルト
- 第1回/10:00~12:00 20名  
第2回/14:00~16:00 20名

1月20日(金) 19:00~21:00 宇美三中学校合同 PTA 講演会  
「子どもの健康課題を解決する毎日の食事づくり」  
ところ: うみ・みらい館 2階 多目的ホール  
対象: 宇美町中学校 保護者及び教職員 約100名

1月25日(水) 14:40~16:10 福岡女子大学特別講座  
村上祥子料理研究資料文庫設置記念  
「乳製品を食べて免疫力UP」

1月28日(土) 月刊『毎日が発見』2月号 10万部  
「“飲む点滴”甘酒を手作りして健康&料理に活用しましょう!」

2月1日(水) ~ 2月28日(火) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品  
2月1日(水) 時短の工夫 卵うどん/焼きチーズ春巻き  
2月2日(木) 介護の味方 蛇腹キュウリ  
2月3日(金) 生活習慣病 黒玉ジャム

2月4日(土)	アラカルト	15人分のぜんざい
2月7日(火)	親子で挑戦	上下運動するキュウリ
2月8日(水)	時短の工夫	サバ缶スパゲティ
2月9日(木)	介護の味方	ユズ練り
2月10日(金)	生活習慣病	黒玉ジャム入りハヤシライス
2月11日(土)	アラカルト	カラフルバンバンジー
2月14日(火)	親子で挑戦	チキンネギラーメン
2月15日(水)	時短の工夫	ぜいたく海鮮しゃぶ鍋
2月16日(木)	介護の味方	圧力鍋で作るとろとろ野菜カレー
2月17日(金)	生活習慣病	黒玉ジャム入りヒジキ煮
2月18日(土)	アラカルト	作り置きおかず・野菜のお煮しめ
2月21日(火)	親子で挑戦	大学イモ
2月22日(水)	時短の工夫	作り置きおかず・ツナのパテ
2月23日(木)	介護の味方	じゃことつくだ煮の軟らかチャーハン
2月24日(金)	生活習慣病	昆布と削りかつおの当座煮
2月28日(火)	親子で挑戦	米粉のマフィン

- 2月 1日 (水) ADK「マキアライフ」2017年2月号 vol.6  
 “きれいの食卓” 「ストックフードで作る美レシピ」 vol.6  
 テーマ：ダイエット
1. 切り干しと大豆のはりはり漬け
  2. シンガポールライス
  3. 豆腐のはりはりステーキ

- 2月 2日 (木) 10:00~12:15 ベターホーム協会「村上祥子のおとなの食卓」
1. おからの炒り煮
  2. 切り干し大根のうま煮
  3. 鶏レバーのつや煮&そぼろ
  4. 電子レンジで炊く白ご飯

- 2月7日(火)、8日(水)、9日(木)、11日(土) 10:00~13:00  
 村上祥子の料理教室 in 福岡  
 〈おうち洋食と作り置きおかず〉
1. チーズとサーモンのカルツォーネ
  2. 作り置きドリンク/ジンジャーシロップ
  3. 牡蠣の粕入りクリームスープ
  4. ぱぱっと簡単かつおだし
  5. Vegetable Salad
  6. 作り置きおかず/白あえ衣& キウイと春菊の白あえ
  7. 作り置きおかず/金時豆の甘煮
  8. 作り置きおかず/本物ドミグラスソース
  9. 作り置きおかず/ふくらみジュシーハンバーグ
  10. フレンチアップルパイ

- 2月9日(木) 14:00~17:00 (株)ヨコオプレゼンテーション
1. 夏場でも食べやすい電子レンジ調理メニュー：むね肉使用：2品
    - ① ふもと赤鶏むね肉となすのピリ辛煮込み
    - ② ふもと赤鶏とじゃがいもの細切り炒め
  2. 炊き出しスープを使ったアレンジレシピ：1品
    - ③ みつせ鶏うまトロポトフ
  3. 2017年酉年にちなんだメニュー：1品
    - ④ ふもと赤鶏ダッカルビ風煮込み
  4. 塩麴風味付け済みむね肉：外食向け：2品

- ⑤ ふもと赤鶏むね肉塩麹トマト煮
- ⑥ ふもと赤鶏むね肉塩麹煮定食
- 5. 丸鶏ローストチキン、ローストチキンハーフを使った惣菜品：4品
- ⑦ 丸鶏ローストチキン & マカロニサラダ with グリーンリーフ
- ⑧ 丸鶏ローストチキン & チーズのフォカッチャ
- ⑨ ローストチキン・ビアンコパスタ
- ⑩ チキンブイヤベース & アイオリソース

2月15日(水) 全国学校給食協会・月刊『学校給食』3月号「子どもの食べもの」  
「白野菜と緑野菜は2：1の割合で食べましょう」

2月23日(木) 村上祥子の実習教室⑩

〈1日大さじ1杯の「黒たまジャム®」と〉

1. 黒たまジャム®& ジャムトースト
2. 玉ねぎ、黒糖、黒酢のトリプル効果
3. 黒たまジャム®はこんな方におすすめです
4. アメリカンミートパイ
5. ゆで小豆と15人分のぜんざい
6. 油揚げのほたほた煮
7. 博多のきつねうどん

第1回/10:00~12:00 20名

第2回/14:00~16:00 20名

2月28日(火) 月刊『毎日が発見』3月号 10万部

「植物性・豆乳ヨーグルトを手作り。春から夏の腸内環境を整える」

3月1日(水)～3月31日(金) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

- |          |       |                               |
|----------|-------|-------------------------------|
| 3月1日(水)  | 時短の工夫 | サツマイモと鶏肉の煮物                   |
| 3月2日(木)  | 介護の味方 | シュンギクとソフトアングスの白あえ             |
| 3月3日(金)  | 生活習慣病 | 黒玉ジャムサンドイッチ                   |
| 3月4日(土)  | アラカルト | 金時豆の甘煮                        |
| 3月7日(火)  | 親子で挑戦 | カラフル浅漬け                       |
| 3月8日(水)  | 時短の工夫 | ジャガイモの中華きんぴら<br>ブロッコリーの土佐ごまあえ |
| 3月9日(木)  | 介護の味方 | 本物デミグラスソース                    |
| 3月10日(金) | 生活習慣病 | ナスとトマトの黒玉ジャムサラダ               |
| 3月11日(土) | アラカルト | フレンチアップルパイ                    |
| 3月14日(火) | 親子で挑戦 | りさ子ちゃんのみもザサラダ                 |
| 3月15日(水) | 時短の工夫 | 高菜と豚ひき肉の焼きそば                  |
| 3月16日(木) | 介護の味方 | とろとろのりの佃煮                     |
| 3月17日(金) | 生活習慣病 | 黒玉ジャムハンバーグ                    |
| 3月18日(土) | アラカルト | シン肉のロースト                      |
| 3月21日(火) | 親子で挑戦 | セロリスティックの肉みそ                  |
| 3月22日(水) | 時短の工夫 | ホットピクルス                       |
| 3月23日(木) | 介護の味方 | とろとろ軟らか大根                     |
| 3月24日(金) | 生活習慣病 | 甘酒豆乳ヨーグルトドリンク                 |
| 3月25日(土) | アラカルト | 紅皿特集                          |
| 3月28日(火) | 親子で挑戦 | ハウレンソウのとろとろおひたし               |
| 3月29日(水) | 時短の工夫 | ぶどうまめ                         |
| 3月30日(木) | 介護の味方 | スルリと食べやすいサケのみそ漬け              |
| 3月31日(金) | 生活習慣病 | サラダチキン                        |

3月 2日(木) 10:00~12:15 ベターホーム協会「村上祥子のおとなの食卓」

1. 粉もルウも使わない本格カレー
2. 混ぜるだけサラダ
3. ティラミス

3月14日（火）、15日（水）、16日（木）、18日（土）10:00～13:00

村上祥子の料理教室 in 福岡

〈お雛様の御馳走〉

作りおき・酢しょうが

① ゴーヤとしょうがのおかかあえ

作りおき・大根なます

② 鱈の昆布締め&大根なます

作りおき

③ タンパク質は、植物性1：動物性2

ぶどうまめ

④ 電子レンジ発酵パン

ゴルゴンゾーラのフォカッチャ

⑤ 鶏ムネ肉を塩麹で軟らかく、イミダゾールペプチドで筋力UP

チキンカツレツ・アラ・ミラネーゼ

⑥ 浸水なし・即炊飯

吹き寄せおこわ

⑦ 北部九州の郷土料理 だしは使わず素材のうま味を生かす

だぶ汁

作りおき

⑧ ジンジャーシロップ

⑨ マスカルポーネとアイスクリームのマリアーージュ

3月15日（水）全国学校給食協会・月刊『学校給食』4月号「子どもの食べもの」  
「手はすばらしいセンサーです」

3月15日（水）マキノ出版「壮快・安心」ムック 2万部  
「壮快・安心ベスト健康法～食材別編」（共著）

3月15日（水）マキノ出版「安心」4月号  
「耳鳴り、難聴を自分で治す」

3月15日（水）主婦の友社ムック「一生モノのお得 肉×野菜 505品」（共著）

3月17日（金）PHP 研究所「100歳まで元気でいるためのパパッと簡単！作りおき」

3月18日（土）NHK 出版「ラジオ深夜便」4月号  
広告エッセイ「村上祥子のにんにくと玉ねぎのジャム」

3月23日（木）村上祥子の実習教室⑰  
〈毎日食べて筋力UP・鶏ムネ肉でサラダチキン

& 「酢しょうが」で肌も血管も若返る！〉

1. 昔懐かしい 稲荷ずし
  2. 調味液で戻して煮る金時豆の甘煮
  3. 筋力UP 鶏ムネ肉でサラダチキン
  4. 簡単！ 美味！チキンカレー
  5. チキンの生春巻き ジンたまジャム⑱
  6. 肌も血管も若返る酢しょうが
  7. しょうが丸ごと 酢しょうが生活
- 第1回／10:00～12:00 20名

第2回/14:00~16:00 20名

3月25日(土) マガジンハウス MOOK「Dr.クロワッサン」特別編集  
20周年突破記念号第1弾 2万部  
「食べて治す健康レシピ」(共著)

3月30日(木) テレビ東京「L4 YOU!」最終回  
「玉ねぎ氷®/酢玉ねぎ/バナナ酢」

4月1日(土)~4月29日(土) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

4月1日(土)	アラカルト	シンシ鍋
4月4日(火)	親子で挑戦	いりこの甘辛
4月5日(水)	時短の工夫	吹き寄せおこわ
4月6日(木)	介護の味方	圧力鍋でだぶ汁
4月7日(金)	生活習慣病	大根なます
4月8日(土)	アラカルト	チキンカツレツ・モザイクソースかけ
4月11日(火)	親子で挑戦	いりこの頭で作るそばつゆ
4月12日(水)	時短の工夫	筑前煮メンチボール カツオ菜のじゃこびたし
4月13日(木)	介護の味方	ハウレンソウのマスカルポーネあえ
4月14日(金)	生活習慣病	黒玉ジャムチキンカレー
4月15日(土)	アラカルト	イワシと鶏肉の揚げびたし
4月18日(火)	親子で挑戦	チーズのフォカッチャ
4月19日(水)	時短の工夫	ミズナのめんたい昆布漬け 小メロンの土佐煮
4月20日(木)	介護の味方	あんかけチャーハン
4月21日(金)	生活習慣病	黒玉ジャム入りさつま揚げ
4月22日(土)	アラカルト	アメリカンミートパイ
4月25日(火)	親子で挑戦	ミックスベジタブル入りコールドスロー
4月26日(水)	時短の工夫	イカ、タコマリネ
4月27日(木)	介護の味方	辛くない黒玉ジャムマーボー豆腐
4月28日(金)	生活習慣病	薄切り牛肉でポトフ
4月29日(土)	アラカルト	いなりずし

4月 1日(土) ADK「マキアライフ」4月号  
“きれいの食卓”「忙しくてもきれいに! ストック美レシピ」vol.7  
テーマ:美白・ピクニックレシピ  
1. サラダチキン  
2. 鶏むねハムのトーストサンド  
3. ペペロナータ風・自家製サラダチキンのハム

4月 1日(土) 主婦の友社「ゆうゆう」5月号  
「いくつになっても脳は成長する ボケない脳活!」

4月 1日(土) ㈱ローズメイ 会報誌「WAKWAK」4月号  
エッセイ「私の料理研究家人生 味噌汁三百六十五日でスタート」

4月 3日(月) 主婦の友社 ムック「一生モノのスピードおかず 501」(共著)

4月 4日(火) 12:00~13:00 尾家産業㈱プレゼンテーション  
2017年秋季提案会 やさしいメニュー  
• 病院・高齢者施設向け「一緒に食べよう! 1日献立」  
和食/朝昼晩 計3メニュー

- 外食・給食向け「尾家のおもてなし〜70<sup>TH</sup> Anniversary〜」  
和食のフルコース 計6品

4月 6日 (木) 10:00~12:15 ベターホーム協会「村上祥子のおとなの食卓」

1. お野菜おでん
2. 茶めし&とうめし おまけの溶き辛子
3. 小豆ゼリーのミルクかけ

4月11日 (火)、12日 (水)、13日 (木)、15日 (土) 10:00~13:00

村上祥子の料理教室 in 福岡

〈穀雨の御馳走〉

1. たけのこの土佐煮
2. 揚げ出し豆腐・葉わさびの辛子酢みそ添え
3. 鯛のカルパッチョ・博多名物ひき肉辛子高菜添え
4. 究極のクリームシチュー 若鶏のフリカッセ・ウェリントン風
5. いちご大福
6. ベリーのムース
7. ご飯  
甘酢しょうが、甘酢菊芋、水掛け菜の塩漬け  
椎茸昆布、梅干しフレークなど

4月13日 (木) 14:00~17:00 (株)ヨコオプレゼンテーション

1. 焼き鳥・居酒屋向けの夏メニュー提案：4品
  - ① チキンのカルパッチョサラダ
  - ② チキンのオニオンライス
  - ③ ふもと赤鶏むね肉のチキンカツ
  - ④ ふわふわチキンだんご南蛮そば
2. 佐賀県産ふもと赤鶏むね肉 (塩麹風) に合う“ソース”：3品
  - ⑤ 赤鶏むね肉のソテー・油淋鶏風ソース
  - ⑥ 鶏むね肉と野菜のホイル蒸し  
・アーリオ・オーリオ・エ・ペペロンチーノソース
  - ⑦ 鶏むね肉のキエフ風・赤白ソースを添えて
3. ふもと赤鶏カツテバを使用したメニュー：2品
  - ⑧ カツテバのガーリックステーキ
  - ⑨ カツテバポトフ
4. 赤鶏マリネに合う野菜についてのご相談：1品
  - ⑩ 赤鶏マリネ in Roma

4月15日 (土) 全国学校給食協会・月刊『学校給食』5月号「子どもの食べもの」  
「筑前煮&だぶ汁」

4月15日 (土) マガジンハウス MOOK「Dr.クロワッサン」特別編集  
20周年突破記念号第2弾 2万部  
「健康野菜大百科」(共著)

4月15日 (土) マキノ出版「安心」ムック  
「糖尿病を自力でよくする本 村上祥子のレモン酢」

4月15日 (土) 学研プラス MOOK  
「保存版 5分10分で作れる野菜たっぷり体にいいレシピ」

4月16日 (日) マイヘルス社「壮快」6月号  
「黒たまジャム®」

4月20日(木) 村上祥子の実習教室⑱

〈楽しいが一番! 和食の達人に & 飲む点滴「甘酒」作りのいろいろ〉

1. 巻きずし
2. 鯛のあら炊き
3. ふわふわかきたま汁
4. サラダチキンで棒棒鶏
5. 日本橋たいめいけんのコールスロー
6. 甘酒・作り方いろいろ もう一度

第1回/10:00~12:00 20名

第2回/14:00~16:00 20名

4月25日(火) ~ 10月25日(水) ㈱電通九州

健康の杜「実りの雑穀青汁」

インフォマーシャル(コマーシャル)

4月26日(水) TBS テレビ「あさチャン」

「黒たまジャム®で健康生活」

4月28日(金) 月刊『毎日が発見』5月号 定期購読10万部

「村上祥子さんの電子レンジで技あり! 塩分・油ひかえめ大満足レシピ」

4月30日(日) ㈱主婦と生活社

「NHK ガッテン! 一生作り続けたい基本のおかず」(共著)

5月1日(月) ADK「マキアライフ」2017年5月号

“きれいの食卓” “忙しくてもきれいに! ストック美レシピ” vol.8

テーマ: 紫外線対策(予防美白)

1. イカと三色野菜の黒酢・塩炒め
2. 太平燕(春雨)
3. 三色ちらしずし

5月2日(火) ~ 5月31日(水) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

5月2日(火) 親子で挑戦 コンビーフのスパゲティ

5月3日(水) 時短の工夫 アサリのニラ玉

ブロッコリーかき芽のショウガあえ

5月4日(木) 介護の味方 卵たっぷりふわふわかき玉汁

5月5日(金) 生活習慣病 サラダチキンでチキンカレー

5月6日(土) アラカルト 誰でも簡単巻きずし

5月9日(火) 親子で挑戦 ヒトモジのぐるぐる

5月10日(水) 時短の工夫 サラダシュンギクの作り置きサラダ

5月11日(木) 介護の味方 かみやすくのみ込みやすいシューマイ

5月12日(金) 生活習慣病 サラダチキンの皮で酒のさかな

5月13日(土) アラカルト ラズベリームース&タピオカ

5月16日(火) 親子で挑戦 マーブル模様のクッキー

5月17日(水) 時短の工夫 タイのカルパッチョ

5月18日(木) 介護の味方 干しシイタケの軸そぼろ

5月19日(金) 生活習慣病 サラダチキンとパクチーの春雨サラダ

5月20日(土) アラカルト 若鶏のフリカッセ

5月23日(火) 親子で挑戦 イチゴ大福

5月24日(水) 時短の工夫 コマツナと貝柱のさっと煮

しろ菜のごまじゃこ煮

5月25日(木) 介護の味方 豚の冷しゃぶ・木の芽みそで



- 5月26日(金) 生活習慣病 サラダチキンでチキンライス
- 5月27日(土) アラカルト 500gだけの白菜漬け
- 5月30日(火) 親子で挑戦 プレッツェルロール
- 5月31日(水) 時短の工夫 タケノコと豚肉の土佐煮

5月 6日(土) 8:00～ 大阪読売テレビ「あさパラ！」  
「Yahoo! 検索急上昇ワードランキング」  
黒たまジャム®

5月9日(火)、10日(水)、11日(木)、13日(土) 10:00～13:00

村上祥子の料理教室 in 福岡

〈台湾グルメご飯〉

1. 梁家嘉義鶏肉
2. 帆立貝柱の冷や汁
3. 檸檬煨牛肉&牛肉麵
4. めんたい鍋
5. Gỏi cuốn サラダチキン & こく旨塩味ビーフンの生春巻き
6. 長芋ときゅうりのピクルス
7. 魔法の豆花・翡翠シロップとタピオカ、  
ブルーベリー、いちごを添えて

5月10日(水) PHP 研究所 月刊「PHP くらしらく〜る！」6月号  
「作り置き食堂&アレンジレシピ」

5月15日(月) 全国学校給食協会・月刊『学校給食』6月号「子どもの食べもの」  
「りさ子ちゃんのカラフルコールスロー」

5月15日(月) 講談社お料理 BOOK シリーズ  
「村上レンチン食堂の15分で2品定食」

5月18日(木) 村上祥子の実習教室⑨  
〈楽しいが一番！介護食の作り方とことん教えます。

もう一度甘酒の作り方〉

1. 炊飯器でおかゆを炊く
2. 博多名物 ひき肉辛子高菜
3. おばあちゃんのお好み焼き
4. ジャンボサバ缶つくねのあんかけ
5. キウイと春菊の白和え
6. パイン酢で血液サラサラ  
パイン酢でやせる！血圧が下がる！
7. さらにもう一度 生甘酒の作り方
  - a) 作り方いろいろ
  - b) 栄養
  - c) 健康効果

第1回/10:00～12:00 20名

第2回/14:00～16:00 20名

5月24日(水) 10:30～12:00 学校法人一隅学園 大善寺幼稚園  
実演付き食育講演会「これから大事にしていきたい食育」

村上祥子の電子レンジで「技あり！」

【定番料理をレンジでチン！】

1. さばのみそ煮
2. 麻婆豆腐

3. 中華の定番・エビチリ
4. 炒めないけどチャーハン・温たま添え
5. ボンゴレビアンコ

ところ：大善寺幼稚園遊戯室

5月27日（土）11:30～14:00 福岡県「出会い・結婚応援事業」ブライダルなび+  
「村上祥子のお料理の楽しさ発見！-Vegetable Power!!」

1. 粉もルーも使わないチキンカレー
2. ビーフンの花吹雪サラダ

ところ：ムラカミサチコ in 福岡スタジオ

5月28日（日）月刊『毎日が発見』6月号 定期購読 10万部  
「とことんしょうが しょうが丸ごと 酢しょうが生活」  
～酢しょうが&しょうが保存食

5月29日（月）宝島社 TJMOOK「食べて不調を治す！健康レシピ」（共著）

6月 1日（木）ADK「マキアライフ」2017年6月号  
“きれいの食卓”「忙しくてもきれいに！ストック美レシピ」vol.9  
テーマ：皮脂コントロール

1. イワシのレモン酢南蛮
2. いわしのフライパンパエリア
3. カラフルカルボナーラ

6月 1日（木）9:00～12:30 ベターホーム協会「村上祥子のパパッと簡単おいしい食卓」  
1回目【電子レンジでパン大革命】

1. ふんわりピッツァ
2. ポテトサラダ
3. レンチン2分・魔法の豆乳ヨーグルト  
& 飲む豆乳ヨーグルト

6月1日（木）～6月30日（金）西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

6月1日(木)	介護の味方	サバ缶つくねのあんかけ
6月2日(金)	生活習慣病	サケと鶏胸肉のさつま揚げ
6月3日(土)	アラカルト	リンゴのタルト・ローズマリー風味
6月6日(火)	親子で挑戦	缶詰で冷や汁
6月7日(水)	時短の工夫	蒸しナスのピーナツあえ 1分だしラーメン
6月8日(木)	介護の味方	めんたい鍋
6月9日(金)	生活習慣病	鶏胸肉のチキンカツ
6月10日(土)	アラカルト	台湾風牛肉麺
6月13日(火)	親子で挑戦	ナガイモとキュウリのピクルス
6月14日(水)	時短の工夫	ネギ、ハムビーフン ホタルイカとキュウリのからし酢みそ
6月15日(木)	介護の味方	豆乳ヨーグルトの抹茶シロップかけ
6月16日(金)	生活習慣病	鶏皮入り鶏胸肉団子
6月17日(土)	アラカルト	サラダチキンの生春巻
6月20日(火)	親子で挑戦	サイダー瓶のお帽子とサイダースイカ
6月21日(水)	時短の工夫	サケの味噌漬け焼き サーモンサラダ
6月22日(木)	介護の味方	ふわんふわんのつくね汁
6月23日(金)	生活習慣病	酢ショウガ
6月24日(土)	アラカルト	けんちん汁

- 6月27日(火) 親子で挑戦 梅干しフレークと梅肉たれ
- 6月28日(水) 時短の工夫 鶏肉の一口揚げ  
新玉ねぎとピーマンのサラダ
- 6月29日(木) 介護の味方 イワシつくねとナスの作り置き
- 6月30日(金) 生活習慣病 パイン酢

6月13日(火)、14日(水)、15日(木)、17日(土) 10:00~13:00  
村上祥子の料理教室 in 福岡

〈料理は楽しいが一番! インターナショナルプレート!〉

1. チャーミング3品
  - ① 鶏わさと梅肉たれ
  - ② れんこんのチーズサラダ
  - ③ 鶏もやし汁
2. コールドビーフのオープンサンド
3. 吉宗角煮おむすび&きゅうりのフライ
4. イカ明太ペペロンチーノ
5. くしゃくしゃホイルでサケのみそ焼き
6. 中野安子さんのカルピスゼリー
7. マーブル模様のクッキー

6月13日(火) ㈱学研プラス「毎日ごちそうサラダ」(共著)

6月15日(木) 全国学校給食協会・月刊『学校給食』7月号「子どもの食べもの」  
「100歳まで元気でいるためのパパッと簡単! 作り置き」

6月20日(火) ㈱新星出版社  
改訂版「レンジで楽チン! 糖尿病レシピ」重版2,000部

6月22日(木) 村上祥子の実習教室⑩  
〈料理は楽しいが一番! 介護食にもなる本格料理〉

1. フルーツ杏仁
2. 電子レンジ発酵生地の肉まん
3. けんちん汁
4. 酢キャベツ
5. 鮭の中骨コロッケ
6. おからサラダ
7. かむ・のみ込みやすいめんたい鍋  
ご飯 梅干しフレーク

第1回/10:00~12:00 20名

第2回/14:00~16:00 20名

6月25日(日) 新潟 Komachi 6/25号  
keyword! 「黒たまジャム®」  
うま味アップの万能調味料で、体質改善をかなえよう。

6月28日(水) 月刊『毎日が発見』7月号 定期購読10万部  
「玉ねぎ、黒糖、黒酢で作る黒玉ジャム®」  
毎日が発見ショッピング「にんたまジャム®」

6月28日(水) ㈱KADOKAWA「えがおで元気」7月号  
真夏に備える~レモン酢がスゴイ!

7月 1日(土) ㈱風讀社「ひよこクラブ」

『幼児食新百科 mimi』（書籍共著）

7月 1日（土）ADK「マキアライフ」7月号  
Stock Beauty Recipe vol.10  
テーマ：夏バテ予防  
ストックレシピ：ピリ辛鶏そぼろ  
応用レシピ：  
1. ピリ辛ビビンバ  
2. ゴーヤのピリ辛そぼろ炒め

7月 1日（土）(株)ローズメイ 会報誌「WAKWAK」7月号  
エッセイ「私の原点・Encyclopedic Cookbook」

7月1日（土）～7月29日（土）西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

7月1日(土)	アラカルト	ピリ辛そぼろ ゴーヤのピリ辛炒め
7月4日(火)	親子で挑戦	カルピスゼリー
7月5日(水)	時短の工夫	クール便で食事の配達
7月6日(木)	介護の味方	おばあちゃんのお好み焼き
7月7日(金)	生活習慣病	ゆで卵1人で2個
7月8日(土)	アラカルト	イカめんたいのペペロンチーノ
7月11日(火)	親子で挑戦	レンコン餅
7月12日(水)	時短の工夫	大沼道行さんのトーストサンド
7月13日(木)	介護の味方	炊飯器でおかゆを炊く
7月14日(金)	生活習慣病	お魚チャーシュー
7月15日(土)	アラカルト	コーンドビーフ
7月19日(水)	時短の工夫	新ショウガの刻み漬け スイカの皮のサラダ
7月20日(木)	介護の味方	とろとろ白菜のキュウリモみ
7月21日(金)	生活習慣病	レモン酢
7月22日(土)	アラカルト	豚の角煮
7月25日(火)	親子で挑戦	親子で作るチン野菜
7月26日(水)	時短の工夫	ポリ袋漬け
7月27日(木)	介護の味方	軟らかちらしずし
7月28日(金)	生活習慣病	酢キャベツ
7月29日(土)	アラカルト	サラダチキンで鶏わさ

7月 6日（木）9:00～12:30 ベターホーム協会「村上祥子のパパッと簡単おいしい食卓」  
2回目【パパッと簡単1分だし】  
1. お出汁の水餃子  
2. なすとトマトのお出汁サラダ  
3. フレンチアップルパイ

7月11日（火）、12日（水）、13日（木）、15日（土）10:00～13:00  
村上祥子の料理教室 in 福岡  
(料理は楽しいが一番！大暑の元気プレート)  
1. チャーミング3品  
① ブルスケット  
② なすとトマトのお出汁サラダ  
③ きゅうりのぶったたき  
2. イサキとハーブのベトナム麺  
3. ふっくらジューシー 牛もも肉のステーキ  
4. ジャイアントフライドポテト

5. あったかご飯&さしす梅干し
6. 酢キャベツ
7. 酢キャベツハンバーグ
8. フロマーージュ・クリュ (レアチーズケーキ)

7月11日(火) 14:00~17:00 (株)ヨコオプレゼンテーション

1. LINE@配信レシピ もも肉、むね肉使用：4品
  - ① チキンとトマトのブルスケッタ
  - ② もも肉となすのだしサラダ
  - ③ チキンとハーブのベトナム麺
  - ④ ふっくらジューシーチキンステーキ
2. コンフィのオイル活用法：2品
  - ⑤ 本式ドラムカレー
  - ⑥ コンフィとパクチーのおこわ
3. ふもと赤鶏丸ブツ切りのレトルト品：2品
  - ⑦ ふもと赤鶏のクリームシチュー
  - ⑧ チキンポトフ
4. “佐賀県産(九州産)”をアピール出来るメニュー：2品
  - ⑨ みつせ鶏とごぼうの唐揚げそば
  - ⑩ 筑前宗像の鶏すき

7月15日(土) 全国学校給食協会・月刊『学校給食』8月号「子どもの食べもの」  
「ご飯炊き名人誕生！」

7月15日(土) マキノ出版「壮快」ムック  
『酢ニンジンで病気が治る！ぐんぐん若返る！』（共著）

7月20日(木) 村上祥子の実習教室②

〈料理は楽しいが一番！寝たきりにならないために〉

1. 筋骨隆々の介護食 牛すじカレー
2. 発芽米ご飯
3. ふわふわシューマイ
4. 酢キャベツ
5. ツナと酢キャベツのオムレツ
6. 凍らせ梅で梅干し&梅ジュース
7. カルピスゼリー

第1回/10:00~12:00 20名

第2回/14:00~16:00 20名

7月24日(月) 14:00~16:00 三筑小学校

平成29年度 ふれあい学び舎事業(家庭教育学習会)

「早寝早起き朝ごはん学習会」

講話：朝ごはんを食べることの大切さ

実習：子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん

- ごはん
- 野菜たっぷりみそ汁
- 煮豚

対象者：親子20組(40名程度)

7月25日(火) 10:00~12:00 那珂小学校

平成29年度 ふれあい学び舎事業(家庭教育学習会)

「早寝早起き朝ごはん学習会」

講話：朝ごはんを食べることの大切さ

実習：子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん

- ごはん
- 野菜たっぷりみそ汁
- 煮豚

対象者：親子 20 組（40 名程度）

7月26日（水）10:00～12:00 若久小学校

平成 29 年度 ふれあい学び舎事業（家庭教育学習会）

「早寝早起き朝ごはん学習会」

講話：朝ごはんを食べることの大切さ

実習：子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん

- ごはん
- 野菜たっぷりみそ汁
- 煮豚

対象者：親子 20 組（40 名程度）

7月27日（木）10:00～12:00 学校法人一隅学園 大善寺幼稚園

村上祥子の親子料理教室

① 1分マフィン

② 焼き肉まん

③ きゅうりのぶったたき

ところ：大善寺幼稚園

7月28日（金）月刊『毎日が発見』8月号 定期購読 10 万部

「鶏むね肉でサラダチキン」鶏むね肉決定版レシピ

7月28日（金）10:00～12:00 那珂南小学校

平成 29 年度 ふれあい学び舎事業（家庭教育学習会）

「早寝早起き朝ごはん学習会」

講話：朝ごはんを食べることの大切さ

実習：子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん

- ごはん
- 野菜たっぷりみそ汁
- 煮豚

対象者：親子 20 組（40 名程度）

8月 1日（火）ADK「マキアライフ」8月号

Stock Beauty Recipe vol.11

テーマ：紫外線ダメージ掃

ストックレシピ：サバつくね

応用レシピ：

1. サバつくねとなすのさつと煮
2. 担々麺

8月1日（火）～8月30日（水）西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

8月1日（火）親子で挑戦 豚ばらとキャベツのホットプレート焼き

8月2日（水）時短の工夫 鶏とゴボウのから揚げそば

8月3日（木）介護の味方 ほぐしサラダチキンカツ

8月4日（金）生活習慣病 ナスとトマトのだしサラダ

8月5日（土）アラカルト 冷凍梅で煮梅

8月8日（火）親子で挑戦 1分マフィン

8月9日（水）時短の工夫 1分だしの水ギョーザ

8月10日（木）介護の味方 甘口とろとろの牛すじカレー

8月11日(金)	生活習慣病	あんかけ五目豆腐
8月12日(土)	アラカルト	冷凍タイの煮付け
8月15日(火)	親子で挑戦	ショウガとカイワレナと豆腐のおつゆ
8月16日(水)	時短の工夫	麦とろ
8月17日(木)	介護の味方	牛肉のたたき
8月18日(金)	生活習慣病	酢キャベツとツナのオムレツ
8月19日(土)	アラカルト	イサキとハーブのベトナム麺
8月22日(火)	親子で挑戦	キュウリのぶったたき
8月23日(水)	時短の工夫	真っ白ビーフン
8月24日(木)	介護の味方	蒸しかまぼこ
8月25日(金)	生活習慣病	酢キャベツとイワシのうま煮
8月26日(土)	アラカルト	牛もも肉のステーキ
8月29日(火)	親子で挑戦	レアチーズケーキ
8月30日(水)	時短の工夫	チキンとトマトのブルスケッタ

8月 3日(木) 9:00~12:30 ベターホーム協会「村上祥子のパパッと簡単おいしい食卓」  
3回目【酷暑に負けない体作り】  
1. 鶏みそそば & 簡単ビビンバ  
2. 飛鳥汁  
3. リーフパイ

8月 5日(土) 10:00~12:00 日佐小学校  
平成29年度 ふれあい学び舎事業(家庭教育学習会)  
「早寝早起き朝ごはん学習会」  
講話: 朝ごはんを食べることの大切さ  
実習: 子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん  
・ ごはん  
・ 野菜たっぷりみそ汁  
・ 煮豚  
対象者: 親子20組(40名程度)

8月10日(木) 小学館『サライ』9月号  
「これが私のスタンダード~手土産編」  
吉宗「角煮包み」

8月15日(火) 全国学校給食協会・月刊『学校給食』9月号「子どもの食べもの」  
「ハッピー だいすき♡ みんなえがお」

8月15日(火) 女子栄養大学出版部『栄養と料理』9月号  
「高齢者に便利な調理器具」

8月18日(金) (有)アクロ制作 日本テレビ「超問! 真実か? ウソか?」  
「温かいヨーグルトで太りにくい体になる」の問題解説

8月19日(土) 10:00~12:00 奈多小学校  
平成29年度 ふれあい学び舎事業(家庭教育学習会)  
「早寝早起き朝ごはん学習会」  
講話: 朝ごはんを食べることの大切さ  
実習: 子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん  
・ ごはん  
・ 野菜たっぷりみそ汁  
・ 煮豚  
対象者: 親子20組(40名程度)

8月22日(火) 10:00~12:00 内野小学校

平成29年度 ふれあい学び舎事業(家庭教育学習会)

「早寝早起き朝ごはん学習会」

講話:朝ごはんを食べることの大切さ

実習:子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん

- ごはん
- 野菜たっぷりみそ汁
- 煮豚

対象者:親子20組(40名程度)

8月25日(金) 10:00~12:00 香椎小学校

平成29年度 ふれあい学び舎事業(家庭教育学習会)

「早寝早起き朝ごはん学習会」

講話:朝ごはんを食べることの大切さ

実習:子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん

- ごはん
- 野菜たっぷりみそ汁
- 煮豚

対象者:親子20組(40名程度)

8月26日(土) 第37回関東誠鏡会総会(福岡県立八幡中学校・八幡高等学校同窓会)

14:30~17:00 懇親会講演「八高・つながりの起点を生きる」

総会誌「つながりの起点」

8月31日(木) 10:30~福岡市水産審議会

ところ:福岡市鮮魚市場会館 2F 第1会議室

9月1日(金) ADK「マキアライフ」9月号

Stock Beauty Recipe vol.12

テーマ:むくみ解消

ストックレシピ:ボイルドビーフ

応用レシピ:

1. ビーフカレー
2. ポトフ

9月1日(金)~9月30日(土) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

9月1日(金) 生活習慣病 揚げ出し豆腐・酢キャベツ添え

9月2日(土) アラカルト アンズのカトルカール

9月5日(火) 親子で挑戦 ヨーグルトゼリー

9月6日(水) 時短の工夫 じゃことショウガのご飯

9月7日(木) 介護の味方 アマダイの西京焼き

9月8日(金) 生活習慣病 みそニンニク

9月9日(土) アラカルト オレンジピール/ミントパウダー

9月12日(火) 親子で挑戦 クッキー・エスカルゴ

9月13日(水) 時短の工夫 エビとカリフラワーのジンジャーマリネ

9月14日(木) 介護の味方 削りかつおのつくだ煮

9月15日(金) 生活習慣病 黒玉ジャム/揚げナスの黒玉ポン酢かけ

9月16日(土) アラカルト ポトフ

9月19日(火) 親子で挑戦 ホワイトシフォンケーキ

9月20日(水) 時短の工夫 サバカツ

9月21日(木) 介護の味方 黒米甘酒

9月22日(金) 生活習慣病 黒玉ジャム肉みそ



9月23日(土)	アラカルト	マロングラッセ
9月26日(火)	親子で挑戦	猫の手はかえって危ない!
9月27日(水)	時短の工夫	ざるそば&辛子めんたいペーストだれ
9月28日(木)	介護の味方	とろとろ軟らかチキンライス
9月29日(金)	生活習慣病	黒玉ジャムさつま汁
9月30日(土)	アラカルト	お豆のミネストローネ

9月 2日(土) 12:10~13:30 弥生小学校  
 平成29年度 ふれあい学び舎事業(家庭教育学習会)  
 「早寝早起き朝ごはん学習会」  
 講話:朝ごはんを食べることの大切さ  
 実習:子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん

- ごはん
- 野菜たっぷりみそ汁
- 煮豚

対象者:親子20組(40名程度)

9月 5日(火) 13:30~14:50 脇山小学校  
 平成29年度 ふれあい学び舎事業(家庭教育学習会)  
 「早寝早起き朝ごはん学習会」  
 講話:朝ごはんを食べることの大切さ  
 実習:子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん

- ごはん
- 野菜たっぷりみそ汁
- 煮豚

対象者:親子20組(40名程度)

9月12日(火)、13日(水)、14日(木)、16日(土) 10:00~13:00  
 村上祥子の料理教室 in 福岡  
 〈料理はおいしいが一番!秋の料理・味噌づくし〉

1. 甘くてとろとろ 牛すじカレー
2. 味噌にんにく
  - a) アジのマリネ・カタルーニャ風
  - b) 味噌にんにくのフォカッチャ
3. 中華おこわ
4. 矢場とんの味噌カツ
5. ふろふき大根・辛子味噌
6. クッキー・エスカルゴ & バニラアイスクリーム

9月12日(火) 14:00~17:00 (株)ヨコオプレゼンテーション

1. 鍋以外の冬メニュー提案:3品
  - ① みつせ鶏骨付モモのすき煮
  - ② みつせ鶏骨付モモのタッカンマリ風
  - ③ みつせ鶏熟成むね正肉の豆乳とろろ
2. ふもと赤鶏ドラムを使用したメニュー:2品
  - ④ ふもと赤鶏ドラムのあら煮
  - ⑤ ふもと赤鶏ドラムのバスク風
3. カット野菜×スライス肉のメニュー提案:4品
  - ⑥ 鶏むね肉スライスとせん切りキャベツのバターしょうゆ炒め
  - ⑦ 鶏むね肉並行スライスとレタスのオイスターソース炒め
  - ⑧ 鶏むね肉斜めスライスとカット野菜のおかかしょうゆ
  - ⑨ 鶏むね肉斜めスライスとカットごぼうのごまみそきんぴら
4. 鶏軟骨唐揚げのアレンジメニュー:1品

⑩ 鶏軟骨唐揚げ & SALAD RED

9月15日(金) 全国学校給食協会・月刊『学校給食』10月号「子どもの食べもの」  
「七訂食品成分表 2017 の使い方」

9月21日(木) 村上祥子の実習教室②  
(料理は楽しいが一番! がん・生活習慣病の予防)  
1. 杏のカトルカール  
2. 世界で一番美味しい煮卵  
3. ゴーヤの肉詰め・辛子味噌かけ  
4. しょうゆ唐揚げ  
5. 味噌にんにくで抗酸化力 UP  
6. 黒米甘酒原酒  
第1回/10:00~12:00 20名  
第2回/14:00~16:00 20名

9月23日(土) 10:00~11:30 早良小学校  
平成29年度 ふれあい学び舎事業(家庭教育学習会)  
「早寝早起き朝ごはん学習会」  
講話: 朝ごはんを食べることの大切さ  
実習: 子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん  
・ ごはん  
・ 野菜たっぷりみそ汁  
・ 煮豚  
対象者: 親子20組(40名程度)

9月28日(木) 月刊『毎日が発見』10月号 定期購読10万部  
村上祥子のおいしい! 健康!! レシピシリーズ  
たんぱく質十分 エネルギー源不足なし  
「糖尿病“食べて改善”レシピ」

10月1日(日) ADK「マキアライフ」10月号  
Stock Beauty Recipe vol.13  
テーマ: 乾燥対策  
ストックレシピ: 鮭の味噌漬け焼き  
応用レシピ:  
1. サーモンサラダ  
2. 鮭のチャンチャン焼き

10月1日(日) (株)ローズメイ会報誌「WAKWAK」10月号  
エッセイ 私の料理研究家人生  
「台所は理科室じゃん!」

10月3日(火) ~ 10月31日(火) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品  
10月3日(火) 親子で挑戦 黒糖ドーナツ  
10月4日(水) 時短の工夫 自家製切り干し  
切り干しと鶏のうま煮  
10月5日(木) 介護の味方 牛乳入りみそ汁  
10月6日(金) 生活習慣病 酢キャベツ  
アジの混ぜずし  
10月7日(土) アラカルト アラカブの煮付け  
10月11日(水) 時短の工夫 タケノコの土佐煮  
10月12日(木) 介護の味方 アジのたたき丼

10月13日(金)	生活習慣病	みそニンニクのフォカッチャ
10月14日(土)	アラカルト	半熟卵のポテトサラダ
10月17日(火)	親子で挑戦	日本一おいしい煮卵
10月18日(水)	時短の工夫	鶏とシメジの寄せ鍋
10月19日(木)	介護の味方	大根のマヨワサ
10月20日(金)	生活習慣病	アジとナスのマリネ・ニンニクソース
10月21日(土)	アラカルト	みそカツ
10月24日(火)	親子で挑戦	リンゴ酢
10月25日(水)	時短の工夫	タコライス
10月26日(木)	介護の味方	リンゴ酢入小豆がゆ
10月27日(金)	生活習慣病	ニンニク肉豆腐
10月28日(土)	アラカルト	ハガツオのたたき
10月31日(火)	親子で挑戦	リンゴ酢蒸しパン

10月10日(火)、11日(水)、12日(木)、14日(土) 10:00~13:00

村上祥子の料理教室 in 福岡

〈料理はおいしいが一番！10月の料理・卵づくし〉

1. 茶碗蒸しくらいやわらか キッシュロレーヌ
2. 世界一おいしい煮卵
3. タコライス
4. 半熟卵のポテトサラダ
5. 牛すじおでん
6. 鯛のムニエル・大根のマヨわさソース
7. トライフル

10月10日(火) 扶桑社・別冊 ESSE『永久保存版 創刊以来のベストレシピ』

10月15日(日) 全国学校給食協会・月刊『学校給食』11月号「子どもの食べもの」  
「早寝、早起き、朝ごはん」

10月19日(木) 村上祥子の実習教室③

〈料理は楽しいが一番！食べて胃薬・がん予防〉

1. 酢キャベツ
2. 酢キャベツハンバーグ
3. 酢キャベツの健康効果
4. オニオングラタンスープ
5. チキンピラフ
6. いりこでおいしいみそ汁
7. ゆで小豆フルーツ寒天

第1回/10:00~12:00 20名

第2回/14:00~16:00 20名

10月20日(金)~2018年4月19日(木)

青汁インフォマーシャル出演 オール媒体

10月21日(土) 11:30~13:00 千早西小学校

平成29年度 ふれあい学び舎事業(家庭教育学習会)

「早寝早起き朝ごはん学習会」

講話：朝ごはんを食べることの大切さ

実習：子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん

- ごはん
- 野菜たっぷりみそ汁
- 煮豚

対象者：親子 20 組（40 名程度）

10月28日（土）月刊『毎日が発見』11月号 定期購読 10 万部  
村上祥子のおいしい！健康!!レシピシリーズ  
「フィッシュソーセージ パパッと活用レシピ」

10月28日（土）月刊『毎日が発見』11月号 定期購読 10 万部  
村上祥子のおいしい！健康!!レシピシリーズ  
「サケの中骨缶レシピ」村上祥子さんの「お魚栄養講座」  
毎日が発見ショッピング「サケの中骨缶」

10月31日（火）15:30～17:00 高木小学校  
平成 29 年度 ふれあい学び舎事業（家庭教育学習会）  
「早寝早起き朝ごはん学習会」  
講話：朝ごはんを食べることの大切さ  
実習：子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん  
・ ごはん  
・ 野菜たっぷりみそ汁  
・ 煮豚  
対象者：親子 20 組（40 名程度）

11月1日（水）ADK「マキアライフ」11月号  
Stock Beauty Recipe vol.14  
テーマ：血行促進冷え対策  
ストックレシピ：大豆の水煮メンチカツ  
応用レシピ：  
① 大豆メンチチャーハン  
② ホットサンド

11月1日（水）～11月30日（木）西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

11月1日(水)	時短の工夫	しょうゆニンニク・ネギマグロ アサリのニンニク蒸し
11月2日(木)	介護の味方	レモンチーズアイスクリーム
11月3日(金)	生活習慣病	みそニンニク鶏そぼろのレタス包み
11月4日(土)	アラカルト	スペアリブ・バーベキュー風
11月7日(火)	親子で挑戦	ちびパン
11月8日(水)	時短の工夫	ニンニクチャーハン
11月9日(木)	介護の味方	とろとろふろふき大根
11月10日(金)	生活習慣病	冷凍ギョーザと卵のみそ汁
11月11日(土)	アラカルト	アップルバター／タイのムニエル
11月14日(火)	親子で挑戦	酢漬けリンゴでりんごジャム 肉団子のりんご煮
11月15日(水)	時短の工夫	パクチーのソテー ゴーヤーのみそ炒め
11月16日(木)	介護の味方	りんごしょうが湯
11月17日(金)	生活習慣病	フライパン焼き牛たたき
11月18日(土)	アラカルト	水煮大豆のメンチカツ
11月21日(火)	親子で挑戦	ソーセージの中華おこわ
11月22日(水)	時短の工夫	ワカメのおかか炒め コマツナのみそニンニク炒め
11月23日(木)	介護の味方	アップルジェリー
11月24日(金)	生活習慣病	温泉卵
11月25日(土)	アラカルト	チキンドリア

- 11月28日(火) 親子で挑戦 リンゴの揚げパン  
 11月29日(水) 時短の工夫 タラコの磯焼き／焼き菜飯  
 11月30日(木) 介護の味方 とろとろふっくらさつま汁

11月2日(木) 12:00～13:00 尾家産業(株)プレゼンテーション

2018年春季提案会 やさしいメニュー

「アレンジで魅せる！Plusメニュー」病院・高齢者施設向け  
 やさしいロゴ入りの商品を使用した簡単なメニューのご提案

◇井もしくは麺・・・各1メニュー

- ① <焼きあごだしのミートボールにんにくラーメン>
- ② <焼きあごだしのミートボールにんにくラーメン>
- ③ <チキンボールと玉こんにゃくのおんかけ丼>
- ④ <天津麺>

◇主菜・・・各1メニュー

- ① <肉だんごと水菜の豆乳クリームとろろかけ>
- ② <ハンバーグとれんこん、さつまいもの炭火焼き風>
- ③ <チキンボールとエリンギのカレー風味竜田揚げ>
- ④ <エビボールと油揚げ、ねぎのさっぱり煮>

◇デザート・・・1メニュー

- ① <今川焼・豆乳くりーむ&チェリー添え>

11月4日(土) 福岡女子大学生涯学習カレッジ2017

第11回「らくらく認知症予防法 食で元気になるコツ教えます！」

～50代、60代から準備することで未来は変わる～

- 日本一おいしい煮卵
- 円盤ギョーザ
- サラダチキン
- 牛ももステーキ
- ストックできるゆであずき

毎日とりたい認知症予防の3つの柱

- ①オメガ3脂肪酸 (DHA & IPA、 $\alpha$ -リノレン酸)
- ②レシチン
- ③糖鎖

村上祥子料理研究資料文庫ご案内

11月7日(火) 15:00～17:00 西長住小学校

平成29年度 ふれあい学び舎事業 (家庭教育学習会)

「早寝早起き朝ごはん学習会」

講話：朝ごはんを食べることの大切さ

実習：子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん

- ごはん
- 野菜たっぷりみそ汁
- 煮豚

対象者：親子20組(40名程度)

11月11日(土) 14:00～16:00 和白東小学校

平成29年度 ふれあい学び舎事業 (家庭教育学習会)

「早寝早起き朝ごはん学習会」

講話：朝ごはんを食べることの大切さ

実習：子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん

- ごはん
- 野菜たっぷりみそ汁
- 煮豚

対象者：親子 20 組（40 名程度）

11月14日（火）、15日（水）、16日（木）、18日（土）10:00～13:00

村上祥子の料理教室 in 福岡

〈料理はおいしいが一番！ クリスマスのパーティー料理〉

1. ちびパン&しょうがじゃこ
2. チキンピラフ
3. 酢キャベツハンバーグ
4. 鶏のいところ煮
5. サラダ・村上流ドレッシング
6. アジとなすのカタルーニャ風
7. 円盤サバギョーザ
8. オニオングラタンスープ
9. 海のミルクとスパイスの饗宴・広島牡蠣カレー
10. だし巻き卵
11. 日本一おいしい煮卵
12. ゆで小豆&フルーツ寒天
13. カルピスゼリー
14. トライフル
15. アップルパイ

11月15日（水）全国学校給食協会・月刊『学校給食』12月号「子どもの食べもの」  
「リンゴ酢」

11月15日（水）月刊『毎日が発見』小冊子（新規読者プレゼント用）

村上祥子の健康「酢」レシピ BOOK

「レモン酢、酢しょうが、酢玉ねぎの基本の作り方+応用レシピ」

11月15日（水）扶桑社『ごちそうひとり鍋』新装復刻版（単行本）

11月22日（水）村上祥子の実習教室④

〈料理は楽しいが一番！クリスマスのご馳走〉

1. アップルシナモンレーズンロール
2. 鶏とシメジのポトフ
3. えびボールのスノーフライ& スイートチリソース
4. しょうゆガーリックピラフ
5. トライフル

第1回／10:00～12:00 20名

第2回／14:00～16:00 20名

11月24日（金）13:05～14:00 NHK 総合 TV 「ごごナマ」 「助けて！きわめびと」

「年をとっても自分で作りたくなる！簡単でおいしい栄養満点の料理」

マグカップで作るカレー／さばのみそ煮／ふわふわかきたまスープ

11月25日（土）10:30～12:00 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」

村上祥子の親子料理教室

- ① 5日間冷蔵保存できるパン&ピザ生地
- ② おじゃこのちびパン
- ③ アップルシナモンレーズンロール
- ④ 野菜たっぷりみそ汁

11月28日（火）月刊『毎日が発見』12月号 定期購読 10 万部

村上祥子のおいしい！健康!!レシピシリーズ  
りんご大満足 [りんご酢+りんご] を使い回す  
村上祥子さん注目食材  
日本の伝統食「だし」はここがすごい！

1 2月1日 (金) 家の光協会「家の光」2018年1月号第1別冊付録  
料理研究家・村上祥子さん直伝  
「四季の野菜で健康レシピ」B5 84p

1 2月1日 (金) ADK「マキアライフ」12月号  
Stock Beauty Recipe vol.15  
テーマ：クリスマススペシャルレシピ  
ストックレシピ：ヒレ肉のローストビーフ  
応用レシピ：  
① ローストビーフのカラフルサラダ  
② ローストビーフとチーズのオープンサンド

1 2月1日 (金) ～1 2月27日 (水) 西日本新聞・村上祥子のきょうの一品

12月1日(金)	生活習慣病	シイタケおから
12月2日(土)	アラカルト	ローストチキンのレモンバター添え
12月5日(火)	おせち料理	ふっくら黒豆
12月6日(水)	おせち料理	昆布のひき肉巻き
12月7日(木)	おせち料理	菊花かぶ
12月8日(金)	おせち料理	岩石卵
12月9日(土)	おせち料理	博多雑煮
12月12日(火)	親子で挑戦	ほくほくカボチャ
12月13日(水)	時短の工夫	子持ちカレーの煮付け
12月14日(木)	介護の味方	とろとろミニロールキャベツ
12月15日(金)	生活習慣病	パセリとセロリの葉のつくだ煮
12月16日(土)	アラカルト	自家製白だしと鴨南蛮そば
12月19日(火)	親子で挑戦	アジの干物ご飯
12月20日(水)	時短の工夫	ナスのベトナム風 パクチーのナンプラーあえ
12月21日(木)	介護の味方	「海のみルク」カキカレー
12月22日(金)	生活習慣病	サバ缶スープ
12月23日(土)	アラカルト	クラシックアップルパイ
12月26日(火)	親子で挑戦	マヨネーズ風味のいりおから
12月27日(水)	時短の工夫	鶏肉のいところ煮

1 2月9日 (土) 10:00～12:00 東花畑小学校  
平成29年度 ふれあい学び舎事業 (家庭教育学習会)  
「早寝早起き朝ごはん学習会」  
講話：朝ごはんを食べることの大切さ  
実習：子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん

- ごはん
- 野菜たっぷりみそ汁
- 煮豚

対象者：親子20組 (40名程度)

1 2月9日 (土) 女子栄養大学出版部 月刊『栄養と料理』2018年1月号  
「私のおせち HISTORY」  
連載第1回「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！  
“お肉はしっかり食べる”が長寿の秘訣

<ふっくらジューシー牛ももステーキ>

◎アレンジ

- ・ステーキサラダ
- ・フライドポテト

◎介護食バージョン

- ・牛ももステーキ→切り方のくふうでとびきりおいしく！
- ・フライドポテト→スプーンでつぶす

◎コラム“お肉はしっかり食べる”が長寿の秘訣

12月9日（土）マキノ出版ムック『ひざ痛は自分で楽に治せる』  
月刊健康雑誌『安心』2016年12月号の記事再掲載

12月10日（日）PHP『くらしラク〜る♪』2018年1月号  
お料理のプロに聞く！「かしこい調理道具の選び方」

12月12日（火）、13日（水）、14日（木）、16日（土）10:00～13:00  
村上祥子の料理教室 in 福岡  
〈料理はおいしいが一番！ お正月のご馳走〉

1. おせち料理
  - (a) 黒豆 & green olive
  - (b) 岩石卵
  - (c) 田作り
  - (d) 数の子のポテトサラダ
  - (e) 削りかまぼこ
  - (f) 菊花かぶ
  - (g) 甘栗きんとん
  - (h) 昆布巻き白ご飯・生麩の貝のしぐれ煮風添え
2. スモークサーモン寿司
3. 鶏肉の甘露煮ロール
4. 筑前煮
5. 鴨南蛮そば
6. いちごのモンブラン

12月14日（木）14:00～17:00 榊ヨコオプレゼンテーション

1. 「CHICKEN DELI トマト煮(骨付きもも)」アレンジレシピ：1品
  - ① チキンピラフ
2. そぼろを使用したメニュー提案：3品
  - ② なすの鶏そぼろ煮
  - ③ そぼろ肉じゃが
  - ④ チーズタッカルビ
3. 5・6月の宴会メニュー提案：2品
  - ⑤ シャキシヤキれんこん参鶏湯
  - ⑥ 赤鶏むね肉のごまみそ鍋
4. 「鶏肉×○○」のアレンジレシピ：4品
  - ⑦ 蒸し鶏とパイナップルの棒々鶏
  - ⑧ 鶏肉と甘栗のクリーム煮
  - ⑨ 手羽元の照り焼き
  - ⑩ スパイシーチキン・レタス添え

12月15日（金）全国学校給食協会・月刊『学校給食』1月号「子どもの食べもの」  
「霜降り体にならないためにパリパリサラダ」



1 2月21日 (木) 村上祥子の実習教室⑤

(料理は楽しいが一番! お正月のご馳走)

試食「完熟梅みのり」

1. 黒豆 & green olive
2. 数の子のポテトサラダ
3. 田作り
4. 菊花かぶ
5. 鶏肉のいところ煮
6. あんかけおこげ (鍋巴)
7. 鍋巴(ゴォパァ) (おこげのあんかけ)

第1回/10:00~12:00 20名

第2回/14:00~16:00 20名

1 2月25日 (月) アクアクララ・オリジナルカレンダー用レシピ&スムージーレシピ

<アクアクララの汁&スープ>

1. あんかけ五目豆腐椀
2. めんたい汁
3. ひき肉辛子高菜ともやしのスープ
4. タイの潮汁
5. そら豆のすり流し汁
6. サバ缶つくねと春雨のスープ
7. 帆立貝柱の冷や汁
8. オクラとめかぶのとろろ汁
9. けんちん汁
10. 麦とろ
11. のっぺい汁
12. えびしんじょ椀

<アクアクララのスムージー用レシピ>

1. 桃色1分マフィン (スーパーフルーツスムージー)
2. 水浸なしの吹き寄せおこわ (グリーンスープスムージー)

1 2月25日 (月) 10:00~12:00 柏原小学校

平成29年度 ふれあい学び舎事業 (家庭教育学習会)

「早寝早起き朝ごはん学習会」

講話: 朝ごはんを食べることの大切さ

実習: 子どもでもできる 簡単・おいしい朝ごはん

- ごはん
- 野菜たっぷりみそ汁
- 煮豚

対象者: 親子20組 (40名程度)

1 2月25日 (月) ㈱KADOKAWA『えがおで元気』2018年1月号

特集「衣食住 冷えさよなら生活」

1 2月26日 (火) 10:20~12:00 上益城郡学校給食調理職員研修会

講演: 「ちゃんと食べてちゃんと生きる」

実演: ①レモン酢

②黒玉ジャム

③ふってふってサラダ

ところ: 山都町矢部保健福祉センター千寿苑

対象: 郡内学校給食調理職員、栄養教諭、学校栄養職員 100名

1 2月28日 (木) 月刊『毎日が発見』2018年1月号 定期購読10万部

村上祥子のおいしい！健康!!レシピシリーズ  
「オイルの新常識&活用法」