

村上祥子 活動実績

<2018年>

1月1日(月) ローズメイ会報誌『WAKWAK』1月号
エッセイ 私の料理研究家人生
「毎日おいしい工夫」

1月5日(金)～1月31日(水) 西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」

1月5日(金)	生活習慣病	超簡単!肉じゃが
1月6日(土)	アラカルト	キッシュ・ロレーヌ
1月9日(火)	親子で挑戦	ガーリックトースト/ガーリックオイル
1月10日(水)	時短の工夫	鶏そぼろ/ナスのそぼろ煮
1月11日(木)	介護の味方	ダブル卵のカルボナーラ
1月12日(金)	生活習慣病	鶏胸肉と甘栗のクリーム煮
1月13日(土)	アラカルト	オニオングラタンスープ
1月16日(火)	親子で挑戦	パイナップルのバンバンジー
1月17日(水)	時短の工夫	モヤシのナムル
1月18日(木)	介護の味方	レモン、ユズ、ダイダイの天然ポン酢
1月19日(金)	生活習慣病	締めアジのからしみそあえ
1月20日(土)	アラカルト	数の子の津軽漬
1月23日(火)	親子で挑戦	アップルシナモンロール
1月24日(水)	時短の工夫	チャプチェ
1月25日(木)	介護の味方	チーズ豆腐
1月26日(金)	生活習慣病	サラダチキン
1月27日(土)	アラカルト	イチゴのモンブラン
1月30日(火)	親子で挑戦	キャベツ、リンゴ、オレンジのサラダ
1月31日(水)	時短の工夫	サバとピーマンのみそ煮

1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

(料理はおいしいが一番!イギリスの家庭料理)

1. カaramelりんごのサラダ
2. 野菜のクリーム煮
3. 冷蔵発酵もちもちパン生地・ピクニックサンド
4. フィッシュクロケットとコールスローのサンド
5. ピーナツクリームとブルーベリーサンド
6. シンプル&ラピッドスコーン
7. ふるふる豆腐・白味噌仕立て
8. 牛肉のごま酢焼き
9. 行列のできるチーズケーキ

1月9日(火) 女子栄養大学出版部 月刊『栄養と料理』2月号
連載第2回「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる!
“毎日の卵で元気をキープ”
<茶碗蒸しのようにやわらかいだし巻き卵>
◎アレンジ(献立で見せる)
・主食/発芽玄米ごはん

- ・主菜／煮卵
- ・汁物／野菜たっぷりみそ汁
- ◎介護食バージョン
- ・だし巻き卵をフォークでつぶす
- ・失敗知らずの絶品煮卵
- ◎コラム “私のゆで卵”

1月9日（火）NHK出版「大相撲ジャーナル」1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11日（木）(株)アルバイトタイムス『Wonderful Style』2月号／静岡版

第2特集「カラダを温めてより健康的に。」ホットヨーグルト

1月15日（月）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」

「部活応援ファミリーに常備菜のオススメ」

1月16日（火）マイヘルス社『壮快』3月号

「れんこん活用術～れんこんパウダー」

1月18日（木）村上祥子の実習教室②

〈料理は楽しいが一番！介護食にもなる本格料理〉

1. 筑前煮
2. しろだし&鴨南蛮そば
3. 紅白なます
4. あじの炊き込みご飯
5. いちごのモンブラン

第1回／10:00～12:00 24名

第2回／14:00～16:00 24名

1月20日（土）9:30～14:30 宇美小学校 親子料理教室

「早寝早起き朝ごはん学習会」

【親子対象】

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

①ごはん②野菜たっぷりみそ汁③煮豚

【保護者対象】

筑前煮／レバーのつや煮／酢たまねぎ

ところ：宇美町立宇美小学校 家庭科室

対 象：宇美町立宇美小学校保護者と児童 40名程度

1月22日（月）(株)アルバイトタイムス『Wonderful Style』2月号／愛知版

第2特集「カラダを温めてより健康的に。」ホットヨーグルト

1月24日（水）10:30～13:30 JAむなかた、(財)むなかた地域農業活性化機構

むなかた「食と農」地域フォーラム

～聞いて、見て、食べてみよう!! 宗像・福津のやさたち～

講演：「ちゃんと食べて、ちゃんと生きる」（実演付き）

ランチ：講師考案の宗像・福津産農産物を使ったランチ

ところ：玄海ロイヤルホテルグランドホール 200名

1月25日(木) 13:30~14:30 小郡市・健康を守る母の会 40周年記念式典
講演「ちゃんと食べて、ちゃんと生きる」
ところ：小郡市生涯学習センター七夕ホール
個別インタビュー 取材元：ケービレッジ (株)メック CATV 事業)

1月27日(土) 10:30~12:30 今宿小学校
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月28日(日) 月刊『毎日が発見』2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
「万能にんにくオールスター」

1月30日(火) 学研ムック『くり返し作りたい!朝ラク弁当おかず600品』

1月31日(水) 第一三共 eヘルシーレシピ・ウェブサイト内コンテンツ
コンテンツ開発協力：女子栄養大学出版部
「かしこいレシピ」
“味つけひとつ”でらくらく調理~醤油、酒、砂糖はオール「大さじ1」

2月1日(木)~2月28日(水) 西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」

2月1日(木)	介護の味方	塩こうじ豆腐
2月2日(金)	生活習慣病	無頭煮干しのつくだ煮
2月3日(土)	アラカルト	麦とろ
2月6日(火)	親子で挑戦	卵焼き
2月7日(水)	時短の工夫	サバ缶のカラフルサラダ
2月8日(木)	介護の味方	青菜のリゾット
2月9日(金)	生活習慣病	ジン玉ジャムと豚しゃぶ
2月10日(土)	アラカルト	かも鍋
2月13日(火)	親子で挑戦	チーズクッキー
2月14日(水)	時短の工夫	冷凍和風野菜で筑前煮
2月15日(木)	介護の味方	のり雑煮
2月16日(金)	生活習慣病	耐熱ガラスのボウルで作るみそ汁
2月17日(土)	アラカルト	マカロニチーズグラタン
2月20日(火)	親子で挑戦	野菜のクリーム煮
2月21日(水)	時短の工夫	豚ばらとキャベツの外葉炒め キャベツの甘酒漬け
2月22日(木)	介護の味方	レンジゆず茶
2月23日(金)	生活習慣病	サバのぬたあえ
2月24日(土)	アラカルト	シャキシャキレンコン参鶏湯風
2月27日(火)	親子で挑戦	フレンチトースト
2月28日(水)	時短の工夫	カリフラワーのサラダ 白菜のサラダ

2月1日(木) ADK「マキアライフ」2月号
Stock Beauty Recipe Vol.16

テーマ：疲れと老廃物をすっきり体内浄化

ストックレシピ：若鶏のフリカッセ

応用レシピ：

- ① チキンドライア
- ② ニューフェイスイロクラオミエン 牛乳鶏肉老麺

2月9日（金）女子栄養大学出版部 月刊『栄養と料理』3月号
第3回連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！

“お豆をストックして”

<ゆであずき>

◎アレンジ

- ・鶏肉とあずきの煮物
- ・ミルクあずき

◎介護食バージョン

- ・とろとろお汁粉

◎コラム “炊飯器でおかゆを炊く”

2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

〈料理はおいしいが一番！西郷どんの料理〉

1. 20秒フレンチトースト
2. 塩麴豆腐バナナ
3. 茎わかめのぬたあえ
4. なかみの吸いもの
5. 西郷どんのとんこつ
6. バゲットの揚げパン
7. さば缶とごぼうの炊き込みご飯
8. 利久もち
9. ガトー・インビジブル
10. ドライフルーツのはちみつ紅茶

2月14日（水）13:30～16:40 食育・地産地消ふくおか県民大会

基調講演「ちゃんと食べてちゃんと生きる」～植物は最強の相棒です～

ところ：JR博多シティ10階 大会議室

対象：食育や農林水産業に関する方、県民の方など150～200人程度

2月15日（木）主婦の友インフォス

『これは効く！食品力を120%活用する食べものの効果効能事典』

2月15日（木）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」

「村上祥子の食べ力®10」

2月15日（木）14:00～17:00 ㈱ヨコオプレゼンテーション

1. 「CHICKEN DELI ふもと赤鶏 トマト煮(骨付きもも)」
アレンジレシピ：1品
① チリコンチキン
2. 商品開発へ向けたメニュー提案：2品
② きんぴらチキンカツ
③ なすのしぎ揚げ
3. 「佐賀県産ふもと赤鶏むね肉（塩麴風）」を使用したメニュー：3品

- ④ 甘じょっぱい生姜焼き（バル、グリルバー向け）
- ⑤ 鶏むね肉のバルサミコンテ（バーレストラン向け）
- ⑥ 鶏ねぎ鍋（上品な鶏料理屋向け）
- 4. カットしたむね肉を使用したメニュー：2品
 - ⑦ 塩鶏ときゅうり、みょうがのラー油あえ
 - ⑧ 酒蒸し鶏キャベツ
- 5. 「スライス肉×○○」のアレンジレシピ：2品
 - ⑨ 筑前煮
 - ⑩ マグカップで親子丼

2月22日（木）村上祥子の実習教室⑦

（料理は楽しいが一番！介護食にもなる本格料理）

- 1. 甘酒作りと塩麴
- 2. べったら漬
- 3. 塩麴豆腐
- 4. 昆布イリチー
- 5. ふんわりオムレツ
- 6. 行列のできるベイクドチーズケーキ

第1回／10:00～12:00 24名

第2回／14:00～16:00 24名

2月28日（水）月刊『毎日が発見』3月号 定期購読10万部

村上先生に教わる！手作り発酵食品

- ① 食べる甘酒 栄養満点
- ② お手軽でおいしい酢キャベツで健康作り
- ③ そのまま食べる発酵食品

3月1日（木）ADK「マキアライフ」3月号

Stock Beauty Recipe Vol.17

テーマ：免疫力UP

ストックレシピ：酢キャベツ（サワーキャベツ）

応用レシピ：

- ① えびと酢キャベツのマリネ
- ② 酢キャベツとツナのオムレツ

3月1日（木）ケービレッジ（株メックCATV事業）

小郡市40周年記念講演「ちゃんと食べて、ちゃんと生きる」（1/25実施）

記念講演および個別インタビュー ケーブルテレビ放送

ところ：小郡市生涯学習センター七夕ホール

3月1日（木）～3月31日（土）西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」

- | | |
|----------------|----------------------|
| 3月1日(木) 介護の味方 | ふるふる豆腐・白みそ仕立て |
| 3月2日(金) 生活習慣病 | 牛肉のごま酢焼き |
| 3月3日(土) アラカルト | フエのエビ生春巻き揚げ |
| 3月6日(火) 親子で挑戦 | 簡単スコーン |
| 3月7日(水) 時短の工夫 | ニラサバ |
| 3月8日(木) 介護の味方 | とっておきのふりかけ・粉だし |
| 3月9日(金) 生活習慣病 | 切り干しと大豆のはりはり漬 |
| 3月10日(土) アラカルト | ピーナツクリームとブルーベリーのプチパン |

3月2日(金) マキノ出版・月刊『安心』4月号
特集「ゴマ酢で健康になる」時間短縮レシピ

3月9日(金) 女子栄養大学出版部 月刊『栄養と料理』4月号
料理初心者応援企画・レンジ&マグカップがあれば即完成!
「マグカップクッキング」
第4回連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる!
“ギョーザは野菜も肉もでんぷんもとれる優れもの”
<野菜たっぷり 円盤ギョーザ>
◎アレンジ
・青菜たっぷり海鮮ギョーザ
◎介護食バージョン
・おだしの水ギョーザ

3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

3月15日(木) 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」
「食育の基本は調理器具が行き渡ること！」

3月15日(木) ㈱芸文社ムック『最高に効く!タマネギ活用術』

3月22日(木) 村上祥子の実習教室⑧
<栄養たっぷり「サバ缶」& マグカップクッキング>
1. サバとごぼうの
2. 炊き込みご飯
3. にらサバ
4. 20秒でフレンチトースト
5. マグカップで肉じゃが
6. 利久もち
第1回/10:00~12:00 24名
第2回/14:00~16:00 24名

3月28日(月) 月刊『毎日が発見』4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
「海藻事典」
毎日が発見ショッピング

4月1日(日) ㈱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
「電子レンジでパン大革命」

4月3日(火)~4月28日(土) 西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」

4月9日(月) 女子栄養大学出版部 月刊『栄養と料理』5月号
第5回連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる!
“鶏胸肉は栄養面でも優秀素材”
<筋力アップ サラダチキン>
◎アレンジ

- ・スライスしてオリーブ油かけるだけ
 - ・生春巻き
 - ・スープ
- ◎介護食バージョン
- ・ぶったたきチキンカツ

4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

4月15日（日）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」
「」

4月16日（月）マキノ出版『壮快』6月号
特集「酢キャベツ」

4月19日（木）村上祥子の実習教室⑨
◇
第1回／10:00～12:00 24名
第2回／14:00～16:00 24名

4月25日（水）14:00～15:30 紀州農業協同組合・JA 紀州女性会
第5回通常総会「レンジで簡単にできるスピードクッキング」
ところ：JA 紀州本店3階 50名

4月28日（木）月刊『毎日が発見』5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
「塩麴」
毎日が発見ショッピング
「造り酒屋にしかできない塩こうじ2個セット1,378円（税込）」
注文番号：MN531-03100
村上祥子さん注目食材

- ・にんたまジャム®
- ・エンタの無頭にぼし
- ・鮭の中骨水煮缶詰
- ・毎日が発見・麦セット
- ・塩こうじ

5月1日（火）～5月31日（木）西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」

5月8日（火）、9日（水）、10日（木）、12日（土）10:00～13:00
村上祥子の料理教室 in 福岡

5月9日（水）女子栄養大学出版部 月刊『栄養と料理』6月号
第6回連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！
“IPA、DHAについて”
＜アジのこぶじめ＞
◎アレンジ

- ・アジのスペイン風マリネ
- ・アジとわかめのからしみそ

◎介護食バージョン

・アジの混ぜずし

◎コラム “冷蔵庫は大きいままに。捜し物無用”

5月15日（火）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」
「」

5月17日（木）村上祥子の実習教室⑩

◇

第1回／10:00～12:00 24名

第2回／14:00～16:00 24名

5月22日（火）NHK出版「ラジオ深夜便」5月号

ローズメイ「にんにくと玉ねぎのジャム」

5月28日（月）月刊『毎日が発見』6月号 定期購読 10万部

毎日が発見ショッピング

6月1日（金）～6月30日（土）西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」

6月9日（土）女子栄養大学出版部 月刊『栄養と料理』7月号

第7回連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！

<郷土料理に学ぶ 冷や汁>

◎介護食バージョン

・刻み冷や汁

6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

6月15日（金）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」

「」

6月21日（木）村上祥子の実習教室⑪

◇

第1回／10:00～12:00 24名

第2回／14:00～16:00 24名

6月28日（木）月刊『毎日が発見』7月号 定期購読 10万部

毎日が発見ショッピング

7月3日（火）～7月31日（火）西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」

7月9日（月）女子栄養大学出版部 月刊『栄養と料理』8月号

第8回連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！

<夏バテ予防 ピリ辛そば>

◎アレンジ

・ビビンバ

◎介護食バージョン

・とろとろビビンバ

7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

7月15日（日）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」
「」

7月19日（木）村上祥子の実習教室②
◇
第1回／10:00～12:00 24名
第2回／14:00～16:00 24名

7月28日（土）月刊『毎日が発見』8月号 定期購読 10万部
毎日が発見ショッピング

8月1日（水）～8月31日（金）西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」

8月9日（木）女子栄養大学出版部 月刊『栄養と料理』9月号
第9回連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！
“介護食にもなる料理”
＜甘口とろとろ牛すじカレー＞
◎アレンジ
・ぷるぷる牛すじ
・牛すじ丼
◎介護食バージョン
・そのままでも OK。香辛料を控える

8月15日（水）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」
「」

8月28日（火）月刊『毎日が発見』9月号 定期購読 10万部
毎日が発見ショッピング

9月1日（土）～9月29日（土）西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」

9月9日（日）女子栄養大学出版部 月刊『栄養と料理』10月号
第10回連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！
＜煮込みハンバーグ＞
・つなぎにごはん→冷めても硬くなりにくい
・つなぎに豆腐→牛乳代わりに加えて、植物性たんぱく質も補給
◎介護食バージョン
・フォークでつぶし、ソースに水を加えてゆるめてかける

9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

9月15日（土）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」

「」

9月20日（木）村上祥子の実習教室③

◇

第1回／10:00～12:00 24名

第2回／14:00～16:00 24名

9月28日（火）月刊『毎日が発見』10月号 定期購読 10万部

毎日が発見ショッピング

10月2日（火）～10月31日（水）西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」

10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

10月9日（火）女子栄養大学出版部 月刊『栄養と料理』11月号

第11回連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！

<油揚げのほたほた煮>

◎アレンジ

・水菜とほたほた煮のはりはり鍋

・レンチンりんごとほたほた煮の小付け

◎介護食バージョン

・きつねうどんに

10月15日（月）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」

「」

10月18日（木）村上祥子の実習教室④

◇

第1回／10:00～12:00 24名

第2回／14:00～16:00 24名

10月28日（日）月刊『毎日が発見』11月号 定期購読 10万部

毎日が発見ショッピング

11月1日（木）～11月30日（金）西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」

11月9日（金）女子栄養大学出版部 月刊『栄養と料理』12月号

第12回連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！

“好物の保存食を持つ”

<お野菜おでん>

◎アレンジ

・とうめし（茶飯におでんの豆腐をのせて）

◎介護食バージョン

・軟らかく煮えている野菜を皿に取り、フォークの背でつぶす。

11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

1 1月15日（木）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」
「」

1 1月17日（土）日本電磁波エネルギー応用学会 シンポジウム公開講座
講演「生活に結びつくマイクロ波技術、電子レンジで何でもできる」
～電子レンジ料理
ところ：北九州国際会議場
対象：一般市民 500名

1 1月22日（木）村上祥子の実習教室③⑤
◇
第1回／10:00～12:00 24名
第2回／14:00～16:00 24名

1 1月28日（水）月刊『毎日が発見』12月号 定期購読 10万部
毎日が発見ショッピング

1 2月1日（土）～12月29日（土）西日本新聞「村上祥子のきょうの一品」

1 2月9日（日）女子栄養大学『栄養と料理』2019年1月号
連載「ムラカミ式元気ごはん」～自分で作っておいしく食べる！
“魚缶はしっとりジューシー”
＜サバ水煮缶とごぼうの炊き込みごはん＞
◎アレンジ
・サバカツ
・にらサバ
◎食べやすくする工夫
・サバ缶つくねあんかけ

1 2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

1 2月15日（土）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」
「」

1 2月20日（木）村上祥子の実習教室③⑥
◇
第1回／10:00～12:00 24名
第2回／14:00～16:00 24名

1 2月28日（金）月刊『毎日が発見』2019年1月号 定期購読 10万部
毎日が発見ショッピング