



せせらぎと緑と 活力あふれる 幸せ実感都市・三島



三島市で人気のフレンチレストラン「おんふらんす」田中シェフに教わる！

メディシェフによる減塩料理教室

～メディシェフプロに学ぶ！「減塩」をもっと美味しく面白く！～

三島市では、保健委員会の活動の一環として、保健委員の健康に関する知識を高め、地域に広げていくために様々な研修を行っています。

本年度は、保健委員会初の試みとして、日本医食促進協会と協力し、減塩料理教室を行います。講師には、メディシェフである三島市で人気のフレンチレストラン「ハートフルダイニングおんふらんす」の田中シェフをお招きします。三島市自慢の箱根西麓三島野菜をふんだんに使ったレシピを中心に、シェフのデモンストレーションを実際に見て、調理実習、試食を行います。

ここがポイント！

- 静岡県東部で初開催のメディシェフによる料理教室！自宅でもできる、美味しく楽しめる減塩レシピを医療・栄養・調理の知識を持つメディシェフから学び、実際に調理、試食ができる。
- 箱根西麓三島野菜の美味しい食べ方を学び、実際に感じることができる。
- 講師である「おんふらんす」の田中シェフは、全国で5人しかいない「メディシェフプロ」の1人であり、そのシェフから学べる。

1 日時・場所

日時：令和5年9月26日（火）10：00～12：00

令和5年11月2日（木）10：00～12：00

場所：三島市立保健センター 東館 2階 調理室

2 事業の詳細 等

参加者：三島市保健委員 各回約16人

内容（予定）：

1 講師紹介・講義（20分）

2 デモンストレーション（30分）・調理実習（40分）

レシピ：○さつま芋のリゾット

○マロンチキンバーグの粒マスタードソース

○三島大根とアスパラガスの甘煮、カニ風味のあんかけ

○セロリと胡瓜のマリネ

○アサリとリンゴのカレーブイヨンスープ

3 試食・片付け（30分）

3 これまでの経過、補足情報 等

- ・メディシェフとは、美味しい健康食の普及を目指し、医療・栄養・調理に関する知識を総合的に学び、健康・予防・疾患に適した食を提供する人材のことです。その中で、メディシェフプロは、「健康食」の知識をもとに、健康食を囲む人、社会にまで視点を広げ、食を通じた課題解決や価値創造できる人材です。
- ・田中シェフは、生活習慣病の予防はもちろん、疾患のある人でも、安心して、美味しく楽しめる健康食としての三島フレンチを発信されています。また、近隣の高校での講義や、他市からの依頼で食育に関するパネルディスカッションに参加する等、様々な場所でご活躍をされています。



【レシピの一例】

三島市健康推進部健康づくり課 〒411-0832 静岡県三島市南二日町8番35号 担当：石川

TEL. 055-973-3700 FAX. 055-976-8896 e-mail : kenkou@city.mishima.shizuoka.jp