

みんなが幸せになる家庭料理のシステムを直接伝授！

オプティマル クッキングアカデミー体験セミナー ～あなたとあなたの大切な人のためのご飯の作り方～

この時代に
最も必要な
食講座

食の不安・疑問のすべてを解決します

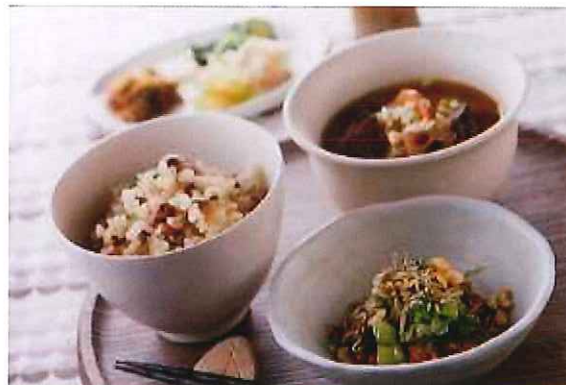
一般社団法人日本オーガニックレストラン協会の食の専門講座
「オプティマルクッキングアカデミー」。

オーガニックレストランの草分け「キヨズキッチン」の創業者
KIYO(南清貴)による「家庭料理システム※」の講座です。

なぜ今、この講座が求められているのか、何が学べるのかを
現代日本食事情と課題、その解決策について触れながら、
代表理事のKIYOが皆様に直接お話しします。

あなたとあなたの大切な人のための
料理の作り方

外食の裏も表も見てきたフードプロデューサーとしての情報と、
人の身体を30年にわたり診てきた整体指導者としてのデータ、
最新の栄養学を学び続けて完成した独自の栄養学の知識を
融合し、KIYOにしか語れない食の本質と、現代食生活に潜む
問題の解決策をお伝えしていきます。



※家庭料理システムとは...？

毎回の食事でするべき栄養素がありますが、
一食ごとに料理していたのでは大変な労力がかかってしまいます。

何を保存して、何を半調理し、何を最初から調理するか...。上手に区別して合理的に組み合わせる方法を知っていれば毎回の料理はシンプルで、豊かな食卓をつくりだせます。

それはやがておいしいものレパートリーを無限に増やすことにもつながっていきます。



KIYO (南 清貴)

一般社団法人日本オーガニックレストラン協会 代表理事、フードプロデューサー
舞台演出の勉強の一環として整体を学んだことをきっかけに、からだと食の関係の
重要さに気付き、栄養学を徹底的に学ぶ。

1995年、渋谷区代々木上原にオーガニックレストランの草分け「キヨズキッチン」
を開業。現在は全国のレストラン・カフェ・デリカテッセンなどの業態開発、
企業内社員食堂や、クリニック・ホテル・スパなどのフードメニュー開発、執筆、
講演活動などに力を注ぐ。

最新の栄養学を料理の中心に据え、自然食やマクロビオティックとは一線を画した
新しいタイプの創作料理を考案・提供し、業界やマスコミからも注目を浴びる。
親しみある人柄に、著名人やモデル、医師、経営者などのファンも多い。

2011年「農」に密着した活動を行うことを決意し、岐阜県大垣市に拠点を移す。

日 時：2016年4月10日(日) 10:00~12:00 (9:45受付開始)

会 場：〒502-0914

岐阜県岐阜市菅生8丁目2-10

シャルドネ岐阜本店 セミナールーム

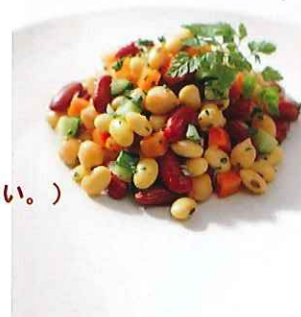
参加費：3000円

お申込み先(下記サイトよりお願いいたします。)

: <http://organic-restaurant.jp>

お問合せ(インターネットをされない方は下記にご連絡ください。)

: 090-7839-8277 (福島携帯)



日本オーガニックレストラン協会

一般社団法人日本オーガニックレストラン協会

〒107-0062 東京都港区南青山3-7-16 | TEL 03-6447-7680

info@organic-restaurant.jp | <http://organic-restaurant.jp/>