

できるから始まる 楽しい食育

トークショー

定員
100名
(先着順)

参加
無料

オンライン参加OK!
(制限なし)

日時

2025年8月2日(土) 13:30~15:00

会場 京都リサーチパーク 東地区1号館4階サイエンスホール 京都市下京区中堂寺南町134

忙しくても、ちゃんと食べたい。子どもにも伝えたい。

そんなあなたに届けたい、京都の食材の魅力と、毎日の食卓が変わるヒント。
家庭料理研究家の奥蘭壽子先生、生産者の石崎さん、食育研究に携わる吉本先生が、
楽しく学べる時間をお届けします！



家庭料理研究家
おくぞの としこ
奥蘭 壽子氏

京都府出身。『料理は
楽しくシンプル』を
モットーに、手間を省
いた簡単で美味しく
ヘルシーな家庭料理を
提唱。YouTube公式
チャンネル「奥蘭壽子
のめくりレシピ」は
登録者数82万人超
えの人気を誇る。



農業者(株)しんやさい
代表取締役
石崎 信也氏

九条ねぎや聖護院大
根などの京野菜を中
心に多品目で栽培し、
直売所やマルシェ等
で販売。規格外野菜を
使った鍋つゆなどの
加工品づくりにも取
り組み、農福連携や農
業体験の受け入れな
ども精力的に行う。



京都府立大学
農食科学部栄養科学科 准教授
吉本 優子氏

きょうと食育ネッ
トワーク代表。子ど
もの食育、高齢者の
食のQOL向上のため
の食支援、ICT(情
報通信技術)を活用し
た栄養教育、食と防
災教育など、食と健
康に関する研究を行
う。

参加申込方法 (事前申込制)

- ・参加方法 会場参加とオンライン参加が選べます
- ・申込期日 7月25日(金)
- ・申込方法 Web・メール・TEL
- ・お問い合わせ先 府民総合案内・相談センター
- ・TEL / 075-411-5000
- ・MAIL / 411-5000@pref.kyoto.lg.jp

参加方法及び申込方法の詳細は、
右のQRコード又は下のURLからご覧ください。
<https://www.pref.kyoto.jp/shokuiiku/news/20250802.html>



プレゼント企画

旬の京野菜の詰め合わせセットが
当たるプレゼント企画あり！

※写真はイメージです
※8月下旬頃(予定)、旬の野
菜の詰め合わせと金時人参
スムージーのセットを送付
する予定です。



レシピ動画

できるから始まる 楽しい食育

京野菜の「九条ねぎ」と「万願寺とうがらし」が主役！

生産者の声とともに、奥菌先生がシンプルでおいしいレシピを伝授。
「これならできそう！」「今日、作ってみたい！」と思えるレシピです。
京都ならではの食材の魅力を、見て・知って・味わってみませんか？



動画出演者



家庭料理研究家
おくぞの としこ
奥菌 寿子氏

YouTube公式チャンネル
登録者数82万人超えの人気を誇る



(株)しんやさい 代表取締役
石崎 信也氏

九条ねぎと万願寺とうがらしの
生産者

トロっとした
九条ねぎと豚肉のコクが絶品！
「豚肉と九条ねぎの甘辛煮」



ジューシーな万願寺とうがらしの
美味しさを味わえる

「万願寺とうがらしと油揚げのおかか醤油炒め」



動画の視聴は
こちらから▶



① QRコードを読み取りアクセス

② できるから始まる楽しい食育 🔍 で検索

お問い合わせ先：京都府農林水産部農政課（075-414-5654）