



食事から健康と生き方を 伝えるビーガン料理講師

アイランドキッチン
つぶつぶ雑穀料理教室
ありま ゆか
有馬 裕香さん(45歳)

「自分たちで作り上げる暮らし」を目指して、東京から旭市に移住。古民家をセルフリノベーションした自宅で、料理教室を開催されています。動物性の食材を使わず、雑穀と野菜で作るビーガン料理の講師としても活動しています。

——どんな仕事をしていますか

自宅で料理教室を開き、ビーガン料理をデモンストレーション形式で教えています。また「おひさまテラス」では、料理のワンコインレッスンも行っています。教室で使用するレシピには、流行を取り入れることや盛り付けを華やかにするなどの工夫をしています。

——ビーガン料理をはじめたきっかけ

夫ががんになったことをきっかけに食生活を見直しまし

アイランドキッチンつぶつぶ

雑穀料理教室

所在地／旭市井戸野

メール／ykarima.islandkitchen@gmail.com

た。体に良くて、おいしくて、毎日食べたいと思う食事を探求していたら、このジャンルに出会い「つぶつぶ雑穀料理教室」公認講師の認定資格を取りました。

——仕事にやりがいを感じることは

「偏食気味の子どもが、おいしいと言って食べてくれた」という声を聞いたときや、参加者が健康的できれいになっていく姿を見たときは、うれしくやりがいを感じます。

——今後の抱負は

ビーガン料理は、簡単でおいしく、健康にも良いということを知ってもらい、食事の選択肢の一つになればと思います。特に、アレルギーや健康のことで悩んでいる人に知ってほしいです。レッスンを通して、料理が苦手な人や、おいしいものは外食しないと食べられないという考えの人たちの意識を変えていきたいです。



自宅での料理教室



おひさまテラスでレッスン