

営業ウーマンからお寺に嫁入りしました！
自宅で簡単に精進料理が食べられるようになる！

精進料理研究家/おから研究家

麻生 怜菜

REINA ASOU

■資格

フードアナリスト1級、認定講師
野菜ソムリエプロ だしソムリエ1級
食生活アドバイザー2級 食育インストラクター
フードコーディネーター 日本茶アドバイザー
料理検定1級 食の検定 食農2級
家庭料理技能検定3級 日本さかな検定3級
ダイエット指導者 食品衛生責任者
ABCクッキングクッキングライセンス
ABCクッキングブレッドライセンス
茶道文化検定3級

■略歴

1982年長崎県生まれ。全国を転々とした幼少時代を過ごす。旅行好きの両親の影響もあり47都道府県全ての地域食材、郷土料理食べて成長する。結婚後、夫の実家がお寺(調布市)であったことをきっかけに、寺の行事食に関わるようになり、伝統的な和食(特に精進料理)に興味をもつ。日本の伝統食、特に精進料理の考え方や調理法、食材などに感銘を受け、伝統的な調理法や食材を、現代のトレンドと融合した食文化の発信する場として、2011年より「あそれい精進料理教室」主宰。現在は、日本大学生物資源科学部非常勤講師(日本食文化史/おいしさの科学)・フードアナリスト1級認定講師として、講師・講演活動。日本食文化史・精進料理研究家として日本の伝統食の考え方やレシピを発信。

2006年 株式会社リクルート入社
2009年 クックパッド株式会社入社
2010年 フードアナリストとして活動開始
2011年 ABCクッキング銀座校にてクッキング講師
主宰するあそれい精進料理講師として活動
(受講生は延べ2000名に)
2015年 FunCookingLab in the kitchen代表
日本大学生物資源科学部 非常勤講師
2017年 WELLE ME 顧問
2018年 料理教室講師育成団体のFunCookingLab in the kitchenを
社団法人全国料理教室協会に名称変更。代表理事
協会内にて「おから研究会」主宰



出演等お問い合わせ:株式会社SDM(スターダストマーケティング) 担当:北村(090-5219-5272)
TEL:03-5456-5600 FAX:03-3770-1661 E-mail:kitamura@s-d-m.jp
広告のお問い合わせ:株式会社スターダストプロモーション CM部
TEL:03-3496-4139

■テレビ

- 2019.7 「ポルポ」(テレビ朝日)
- 2019.1 「めざましテレビ」(フジテレビ)
- 2017.11/12/2018.2 「虎ノ門市場」(テレビ東京)
- 2017.10 「キニナル金曜日」(TBS)
- 2017.7 「みんなのニュース」(フジテレビ)
- 2016.6 ～2017.6 「麻生怜菜のバランスアップ食生活」(QVCジャパン)
- 2017.5 「ならニデキ」(テレビ朝日)
- 2016.1 「めざましテレビ」(フジテレビ)



■雑誌

- 2018.07 「からだにいいこと」9月号(からだにいいこと)
- 2018.04 「Hanako」4/26号(マガジンハウス)
- 2018.04 「日経ヘルス」5月号(日経BP)
- 2017.11 「an・an」11/22号(マガジンハウス)
- 2017.07 「女性自身」7/18号(光文社)「ゆるゆる楽々精進料理特集」
- 2017.06 「OZ plus」2017summer(スターツ出版)
- 2017.03 「ESSE」4月号(扶桑社)
- 2016.05 「寺社NOW」(一般社団法人 全日本社寺観光連盟)
- 2016.04 「散歩の達人」5月号(交通新聞社)
- 2016.02 「ごま油の四季」(竹本油脂)
- 2015.08 「PHP くらしく～る♪」(PHP)
- 2015.07 「まりもノ風」「MANSION STYLE」(セブン&アイ出版)

■ラジオ

- 2019.05/24 bay FM「POWER BAY MORNING」おからパウダーで腸活
- 2017.06/08 TOKYO FM「blue ocean」時短でできるゆる精進料理ともどき料理について
- 2015.02/23～2/27 ニッポン放送「ENEOSプレゼンツ あさナビ」黒木瞳さんとの対談
- 2014.12/27 ラジオ日本「峰竜太のミネスタ」
- 2014.11/26 Japan FM Network 「NEWS DELIVERY」(山陰地方)
- 2014.03/30 NHKFM「日曜喫茶室」春のごちそう 山菜を食す



■ウェブ連載

ランキングシェア・ぐるなびippin・ウーマンエキサイト・赤すぐ体験記

■書籍

- 寺嫁ごはん～ゆる精進料理～(幻冬舎)
- 和食deワンプレートごはん(タツミムック)
- 板橋マニア～板橋好きが案内する板橋まちガイド～志村みの早生大根レシピ～ 監修
- おいしい板めしレシピ 監修
- おからパウダーダイエット(主婦の友社)

あそれい 精進料理 教室

女性限定
500kcal 以下



精進料理教室。旬食材を使った1食500kcal台のヘルシーで簡単美味しい「ゆる精進料理」
伝統の精進料理教室クラス/野菜たっぷり精進料理お弁当クラス/お抹茶つきの茶懐石精進料理ク
ラス あそれい 精進料理教室® ゆる精進料理® <http://shojinryori.jp/>



精進料理とはお寺で食べられている植物性の食材を使って作る料理形式です。
体をいたわる簡単！美味しい“ゆる精進料理®”を提唱しています。

■講演・講師

2018.7 板橋区「食トレンド講座」

2018.4 講演 ヒューマンアカデミーライフスタイルクラブ「人生100年時代 マルチステージの始め方」

2018.2/2017.2 講師ベルエポック西葛西 お茶講座

2018.1 講師 北海道大学 公共政策大学院イノベーションマネジメント論

2017.12 通信講座「精進料理マイスター講座 eラーニングコース+DVD付」

2017.9 講演 ルミネ大船「簡単！つくりおきで体内デトックス 太らない冷蔵庫のルール」

2017.8 講演 日本大学 日本食品化学工学会公開シンポジウム「養だけではない健康長寿食とは～心と体が満たされる日本長寿食を探る～」

2017.7/2017.3 目黒区(親子で食育講座)

2017.3 講演 市民研「食育の新しいアプローチを考える」

2017.3 講演 お寺ステイ「禅の食事セルフコントロール」

2016.12 講演 「What's SHOJIN」 イベントトークセッション

2016.4~現在 日本大学生物資源科学部(日本食文化史/おいしさの科学)

2016.4 NHKカルチャーセンター青山・横浜(季節の精進料理ごよみ) 他



おから研究会

おからは、大豆から豆乳や豆腐を作る過程で出る搾りかす。貴重な食材になるにも関わらず、使いきれなくて産業廃棄物として捨てられている現状を知り、「おからが美味しく食べられたら・・・」と思い、料理教室の講師が集まって「おから研究会」ができました。

生のおからは消費期限が短く、使いきれないという意見もあり、おからを乾燥させて粉末状にした「おからパウダー」に注目！

食べ比べを行い、オススメのおからパウダーと、そのレシピを発信しています。



- ・かけるだけ～の料理をあまりしない人向けの取り入れ方から
- ・ジャガイモを使わないポテトサラダ・おからごはん など、糖質が気になる方向けのレシピ
- ・カサましのハンバーグやミートソース など、ダイエットの方向けレシピなどを掲載しています。

 okarakyokai

<https://okara.fun/>

**おからパウダーで産後ダイエット！
半年でマイナス13キロを実践！**

**1日大さじ3
おからパウダーを追加するだけ！**

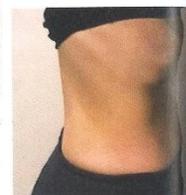
**食物繊維を増やし、お通じカサ増し腸活！
お腹周りがスッキリを実感！**



産後1週間
ウエスト78cm

半年後
ウエスト58cm

半年で**-13kg**



ぼっこりしていたおなかも、このとおり！お通じがよくなるので、おなかはいつもスッキリです。



2019年4月発売

『おからパウダーでスッキリ腸活レシピ』(主婦の友社)

