

もっと  
つぶつぶ  
ライフ!

月一通学制講座

# 未来食スクール 体感レポ!

季節ごとの料理法も知りたい、バリエーションを体得したい、つぶつぶの魅力をもっと知りたい！北海道から九州まで全国各地から、3日間で80名以上の方が東京早稲田に集まります。今回は、リアルに受講中の滝澤がライブ感たっぷりレポートします！

## 朝は、熱気ムンムンにスタート!

未来食スクール午前の部は、9時スタート。間に合うかなと毎回ドキドキ！扉を開けて教室に飛び込むと、そこはもうすでに熱気ムンムン！みんながワイワイキヤーカーヤやっていました。

料理の上達だけでなく、同じ価値観を持つ仲間との時間もなよりの魅力。今ではいろんな方とつぶつぶ話だけでなくプライベートなネタで盛り上がり話すことができる私ですが、初回は馴染めないのではないかと、とっても不安な気持ちで参加しました。

でもいざ始まってしまえば、実習があったり、試食タイムや終わってからのカフェでの交流で一気に打ち解けることができました。仲間を繋いでくれるたった一つの共通点、つぶつぶのお陰ですね。同じ想いの仲間がたくさん教室で待っています！

おしゃべりしながらもエプロンをつけ終わった頃、始まりましたよ！夏コース。8月は洋菓子の回です。10種類以上のスイーツをパンパン教えてもらいました。

粉をふるところから伸ばす前段階まで、

たった2分のパイ生地とか、ほとんど混ぜない絶対こねないスコーンとか、焼き上がりのパイを切る時の心得!?とか、もう本当に驚きだらけの講義です。今回もみんなの「エー……！」という驚きの声は何度教室に響いたことでしょうか。さらに時折挟み込まれる講師の小話にクスッと笑えて、いやむしろ爆笑の時もあり、結構それが楽しみだったりもします。

講師の話  
熱心に聞いて  
メモ!



熱気に包まれた早稲田キッチンスタジオの様子

未来食スクールは、未来食セミナー Scene3 まで修了した方を対象にした1年間の講座です。会場は、つぶつぶ本拠地「未来食カフェレストランTUBU TUBU」の2階、つぶつぶキッチンスタジオ。毎月3日間（計4講座）開催しています。



ワイワイ  
楽しく  
実習♪

### 実習もあります！

講義の間には、みんなで参加する実習があります。野菜を切る、雑穀を炊く、ケーキの成形、ピザ生地を作るなど。

みんなでワイワイ楽しく作業するのは毎回とてもワクワクします。こんな時、一人より大勢で料理することの楽しさを実感しますね。

今回クレープを焼くという実習もありました。先陣切ってはじめて焼いたけど、破けちゃいました！(泣)その破れたものは私が食べようと思ってたのに試食の時、きれいに焼けたものだけがカットされて素敵な盛り付けで出てきて内心ホッ！(笑)失敗は恐れなくて良かったんですね！

### ついでに試食です。

みんな自分のスマホで思い思いに、綺麗に盛り付けされたスイーツの写真を撮りまくりです！



クレープを  
焼く姿は  
真剣！



今回はスイーツ天国♡どれを食べてもすっごく美味しくて、帰ったらどれ作るうかと嬉しい迷い。「サクサク〜！」「これ、イイね！」「うんま〜♡」「あれもイイけど、こっちもいけるね〜」とか。中には「こんな味なの!?意外!」なんてものもありましたよ。

みんなで感想を分かち合いながら食べることで、本当に楽しい！甘いものばかりだったので、たくあんとオニオンラッカーがオアシスに感じたり〜。

終了後、みんな口々に「美味しかったけど、しょっぱいものが食べたい!」と、そこへつぶつぶマザーこぼやしはつこさん、「それ、正常な反応よ〜!」

美味しいつぶつぶスイーツもやはり基本につぶつぶごはんがあつてこそその喜びなんだなあとしみじみ。

スイーツでお腹いっぱいなのに、ごはんが足りていない私たち。その後、みんなで1階の未来食カフェレストランTUBU TUBUで雑穀ランチや高きびハンバーグを注文したことは言うまでもありません(笑)



8月の実習  
木の実のタルト



和気あいあい  
仲間との  
楽しい時間

レポーター滝澤



### 私が思う、料理教室との違い

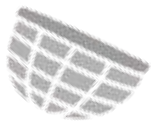
私は月に数回、つぶつぶマザーやつぶつぶ料理コーチが自宅で開催している料理教室に参加していますが、未来食スクールは、未来食セミナーScene1~3を修了しているメンバーが集うのが大きな違いです。

同時に同じ雑穀や食材の使い方が多数学べて、自宅で料理をする時に食材を余らせることなく活用出来るほどの種類の料理が出来るようになります。また、次のスクールの日程が決まっているので、モチベーションが保てます。毎月通学制なので、同じ目的を持った仲間と共有出来る時間や想いが何にも代えがたいなあとと思います。



つぶつぶおススメ道具が並びキッチン





# 未来食スクール 講師紹介

未来食スクールに  
対する想いを  
ききました



つぶつぶ総シェフ 郷田未来

### 未来食スクールとは？

料理単品で見ていくのではなく、その広がり、組み合わせ、骨を掴んでもらう。共通点を実感的に掴んでもらって、日々の実践を楽にしてみらえれば。慣れない料理だったりもするので、触れて味わう機会というのが一番大きい。

### どんな風に受け取ってほしいですか？

自分自身、子供時代にどちらかというあまり器用でなく、思い通りにできなかった。失敗したという経験は恐らく誰よりも多いのではないかと思う。

料理上手になろうと努力したのは、自分自身で美味しいものを食べたいし、やはりそれ以上に人に「美味しい」と喜んでもらいたいから。どんな失敗にみんなが陥りやすいかも分かる。僕がここで教えている意味というのはそういうところにあるのだと思う。

### 特にどんな人に参加してもらいたいですか？

セミナーとは違って、一年間という定期的な場の中で同じ方向に向かって行っている仲間と出会うことで、モチベーションはかなり高まると思うんですね。本当につぶつぶを暮らしにしっかり取り入れたい人、今どれくらいかということよりも取り入れたい想いがあるのなら、来た方がいいですね。



つぶつぶマザー こばやしはつこ

### 未来食スクールとは？

料理についての様々な思い込みを解除して、つぶつぶ料理のレシピを読みこなせるようになる場。料理上手だった私がつぶつぶ料理では苦戦して得たノウハウを伝えます。

### どんな風に受け取ってほしいですか？

今までの料理の技を手放してクリアな気持ちで受け取ってもらいたい。包丁や道具の使い方、切り方、混ぜ方、炒め方など料理が出来上がるまでの全体のイメージを持って帰って、料理は実はシンプルに美味しくできることを知ってほしいですね。

### これから参加される方にメッセージをお願いします。

とにかく、飛び込んでみて！ Scene3 まで受けたからこそ、このパリエーションを体系的に学ぶことで、ものすごく日常に活かせるし、基礎が身につくので習っていない料理も美味しく作れるようになりますよ！



## アシスタントからの一言



つぶつぶマザー 本多恵津子

スクールでは、思わず私も手を止めて見てしまうほどの、未来さん、はつこさんの手さばきを間近で見ることができることが何よりお得だなと思います！

1年間の通学制なので、スクール生たちが回を増すごとに自信を持って成長していく姿を見るのが嬉しいです。実習でクレープを上手に焼けた瞬間、拍手があがるように、お互いの成長を喜びあえる仲間たちに出会えるのも魅力ですね。



つぶつぶマザー 岡田ちづ

受講者の皆さんの感動！が一斉に伝わってくる瞬間。まるでアイドルのコンサートみたいに、食材の変化にときめく姿は、他のお料理教室ではゼツタイに見られない！

こんなに美味しいものをラクラクと作っていただけるつぶつぶってやっぱりスゴイ！と実感します。そしてそれはちょっとしたコツ、食材への愛情の積み重ねでできていることが知れるスクール、私も裏方で毎回楽しんでます。

## 受講生の声

沢山のメニューを  
習えて効率的



樋口ひとみさん  
神奈川県  
スクール参加 8 回目

咳喘息でステロイドなど薬の量が増えることが嫌で、そのことを姉に話し、民間療法をいくつか教えてもらってやってみたら、一週間で咳が落ち着いてびっくり。どうして治ったのか、色々知りたくなったのがきっかけでセミナーを受け、一気にコーチ養成講座まで通っています。

いっぺんに沢山のメニューを習えるのが、看護師の仕事をしていて忙しい私には効率的で向いています。定年間近ですが、将来は料理コーチになるので定年後の不安とか一切なくてルンルン気分です。毎回習ったものをすぐ復習して作ってみるのが楽しみです。

家の中が  
変わった



田辺裕子さん  
岐阜県  
スクール参加 9 回目

本は全部持っていて、セミナーを受けて行間に何かがあるって思っていたけど、それが何かかわからず作りに躊躇していました。スクールで実際に聞いて、知ること、習っていないレシピも作れるようになってきました。農家なのでおじいちゃん達に在来種を作ってもらったり、おいしい野菜料理を作っあげるなど、なんか家の中が変わりました。

夫が  
協力的に



新保美奈さん  
北海道  
スクール参加 2 回目

Scene3 までは勢いで受講しました。スクールには行きたい気持ちはあったけど、夫に反対されていたので諦めていました。でも、友人につぶつぶ料理を作って出すと、美味しいからと作り方を聞かれ、上手に答えられない現状にモヤモヤして、コーチも視野に入れてスクールに参加したいと思うようになりました。スクールに行きたいと言いつづけていたら、1年半後に夫に行って来たらと言われて参加するように。今では夫も「楽しんできてね」と言ってくれるまでになりました。

料理が  
丁寧に



星野栄子さん  
東京都  
スクール参加 11 回目

スクールに来て、料理の幅が広がっただけでなく、料理が丁寧にになりました。今までは野菜を切るのも適当で、何ミリに切るとか面倒だと思っていたけれど、切り方で味が全然違うので、今ではきちんと切るのが当たり前になりました。



# 未来食スクール 内容

## 季節や体調とハモった食卓のためのテクニックをマスター

一年間を通して、雑穀や乾物の扱い方や活かし方、旬野菜をバリエーション豊かにおいしく料理する技などを徹底マスター。料理と試食がメインです。

毎月全国から集まるつぶつぶ仲間と学びを共にすることで、モチベーションを保ったまま日々の食転換を楽しみながら進められます。全12回の学びと日々の実践によって、1年経つ頃には家族も満足をつぶつぶ料理を楽々作れるようになります。



### 未来食スクール基礎はこんな内容



#### 春 コース 4・5・6月

おにぎり術、高キビハンバーグ活用術、高野豆腐活用術なども学びます。野菜の個性と向き合うレクチャーもあり。

##### 〈メニュー〉

アマランサス、押し麦とネギのスープ、高キビハンバーグ、高野豆腐の含め煮、ヒエの夏サラダ、カリカリ板麩ベーコン、チンジャオロース etc…

#### 夏 コース 7・8・9月

8月は洋菓子を徹底マスター。日々のスイーツバリエーションが広がります。お弁当にも大活躍の車麩活用術も伝授。

##### 〈メニュー〉

もちアワ活用術、もちアワチーズピッツァ、雑穀粉のスコーン、モンブラン、花豆ジェラート、木の実のタルト、もちキビ活用術、二色いなり etc…



#### 秋 コース 10・11・12月

10月はスイーツの学びを通して、葛と寒天の扱いを徹底マスター。11月はつぶつぶ中華レシピを多数学びます。

##### 〈メニュー〉

くず、寒天、雑穀粉のスプーンデザート、ヒエ粉のパンナコッタ、2色ムース、ブル抹茶ゼリー、そうめんラーメン、チヂミ、高キビ活用術、高キビ麻婆豆腐 etc…

#### 冬 コース 1・2・3月

天ぷらを始めとする揚げ物や、パイ生地づくりのコツ、春に向けた食生活のコツなども学びます。2月は和菓子を徹底マスター。

##### 〈メニュー〉

うるちアワ活用術、うるちアワナゲット、玉ねぎ天丼、そば粉のクレープ、高キビ粉の大福餅、桜餅、モチキビコーンのカルボナーラ、グラタン、揚げパイ etc…



**家宝のようなテキスト!?** つぶつぶ料理は常に進化中! テキストは最新のものになっていて毎月もらえます。時折コラムが掲載されており、料理の合間に読むのも楽しいものです。講義中に講師の言葉をメモしたテキスト、これほど日々の料理に役立つものはありません。

## INFORMATION

**未来食スクール〈基礎・応用〉1年間(月1回(全12回))** 入校タイミングは年4回。1月、4月、7月、10月です。

〈基礎〉 ※どのコースも同じ内容です 各回定員16名

金曜コース 9:00 ~ 13:30

土曜コース 9:00 ~ 13:30 / 15:00 ~ 19:30

日曜コース 9:00 ~ 13:30

〈応用〉 ※基礎修了者対象 定員12名

日曜コース 15:30 ~ 21:00

受講資格 未来食セミナー Scene3 受講済みのつぶつぶ会員

受講費 1コース… 3回 88,800円(税込)  
1年間おまとめ… 12回 350,000円(税込)  
※年会費別

講師 つぶつぶ総シェフ郷田未来  
つぶつぶマザーこばやしはつこ

最新の日程及び、メニュー詳細、お申込みはこちらのサイトの新着ニュースをチェック!!

<https://www.tubutubu-seminar.jp/>

未来食セミナー公式サイト

検索

※未来食セミナー Scene1~3の詳細は p.17 参照。