

道内の多くの方への「食の多様化」の認知拡大を目指して

「自宅で手軽に作れる菜食料理のススメ

ベジスイーツオンラインスクール開催」

公益社団法人 北海道観光振興機構では、国内で増えるベジタリアン・ヴィーガン(植物性食品を中心にした食事をされる方)の旅行者が自由に楽しめる北海道にしていくために「食の多様化」の認知拡大を目指して、オンラインスクールを 10 月 14 日に開催します。

自宅で手軽に作れる
菜食料理のススメ

VEGGIE
SWEETS

ONLINE SCHOOL

ベジスイーツ
オンラインスクール

参加
無料

講師：安藤 夏代 氏
米国NTI認定栄養コンサルタント
ベジタリアンフードセラピスト
Holistic Blo Cafe Veggy Way オーナーシェフ

10/14 土

第1回 / 10:30～ ヴィーガンパンケーキ
第2回 / 19:00～ ヴィーガン プリン・ア・ラ・モード

ヴィーガンパンケーキと
ヴィーガンプリン・ア・ラ・モードの作り方を教えます！

日本国内の食に関する志向で健康志向は年々関心が高まり、日本政策金融公庫による消費者動向等調査によると、令和2年度の1月から令和3年度では健康志向が4%も向上。野菜中心の食生活を週末だけ取り入れてみるという、ゆるいベジタリアンライフがどんどん浸透しており、一定のルールがあるベジタリアン・ヴィーガンとは異なり、自由なライフスタイルに合わせられる日本スタイルとして確立されつつある。これらに加え、植物由来の原材料を使用した「プラントベース」の市場規模も拡大。世界だけではなく、日本においても健康志向の意識から菜食中心のスタイルが確立されている。このことから「食の多様化」の認知拡大を行うことで北海道観光における「おもてなし精神」の拡大を目指します

【自宅で手軽に作れる菜食料理のススメ VEGGIE SWEETS ONLINE SCHOOL】概要

全て植物由来の原材料を使って、ベジタリアン・ヴィーガンの方に対応できるベジスイーツの作り方を教えるセミナーを開催。ベジタリアンやヴィーガンの違い、植物性由来の食材の代替え品の紹介。そして「パンケーキ」「プリン・ア・ラ・モード」の調理動画を見ながら安藤先生が作り方を解説いたします。

参加頂いた方には、後日ご覧頂ける調理動画アーカイブもご案内しますので、後日お気軽にご自宅でベジスイーツをお作り頂けます。

■内容: 自宅で手軽に作れる菜食料理の作り方について

- ①ベジタリアン・ヴィーガンについてわかりやすく説明
- ②代替え食材について(動物性食材から植物性食材への変更)
- ③第1回目は「パンケーキ」、2回目は「プリン・ア・ラ・モード」調理動画を見ながら調理方法も説明
- ④質疑応答

スクール内容は60分程度を計2回実施。セミナー後の質疑応答で15分予定しています。

■日時:

2023年10月14日(土)

- ▶第一回/10:30~(60分程度を予定) ※ヴィーガン パンケーキ
- ▶第二回/19:00~(60分程度を予定) ※ヴィーガン プリン・ア・ラ・モード

■参加費: 無料

■スクール参加方法: セミナーはオンライン形式でウェビナーを活用して実施します。

※セミナーは事前応募となっております

※第1回目と2回目両方のセミナーに参加可能です

下記の特設WEBページより応募頂き、受信したメールに詳細や接続の内容を記載いたします。

■特設WEBサイト <https://welcome.visit-hokkaido.jp/ja/oubo/#veg>

■講師: 安藤夏代(あんどうなつよ)氏



■当事業コーディネーター／安藤夏代(あんどうなつよ)氏

BSEの牛が殺処分される映像を観て、菜食が地球・人間・動植物全てにとって自然なかたちと感じ、自然なかたちと感じそれを広めるため独立。ホリスティック栄養学を学び、菜食で心とカラダをつなぐ『ホリスティックビオフード』を提唱。2017年12月、オリエンタルヴィーガンの心とカラダを癒すカフェ「Holistic Bio Cafe Veggy Way」をオープン。(※現在、ヴィーガンバターサンドを全国に好評販売中) 大豆ミートやおからこんにゃくのレッスンで幅広いレシピを伝授している。2019年から毎年、アジアベジタリアンアワードにノミネートされる。

■事業主／公益社団法人 北海道観光振興機構

■プレスリリースに関するお問合せ先 (ユニバーサルツーリズム推進事業(ホスピタリティ向上)受託事業者)

担当: 株式会社エゾシノ TEL: 011-522-6321 E-mail: syoku@ezosinot.jp

自宅で手軽に作れる 菜食料理のススメ

VEGGIE SWEETS

ONLINE SCHOOL

参加
無料

ベジスイーツ
オンラインスクール



ヴィーガンパンケーキ &
ヴィーガンプリン・ア・ラ・モードの作り方を教えます！



日時 2023年10月14日(土)

- ▶ 第1回 / 10:30～ ヴィーガンパンケーキ
- ▶ 第2回 / 19:00～ ヴィーガン プリン・ア・ラ・モード
- 各回 60分程度を予定
- 第1回目と2回目両方のセミナーに参加することも可能です

あんどう なつよ
講師：安藤 夏代 氏

ホリスティック栄養学を学び、菜食で心とカラダをつなぐ『ホリスティックビオフード』を提唱。2017年12月、オリエンタルヴィーガンの心とカラダを癒すカフェ「Holistic Bio Cafe Veggy Way」をオープン。大豆ミートやおからこんにやくのレッスンで幅広いレシピを伝授。日本初のオンライン菜食料理トータルスクールを今年7月に開校。

全て植物由来の原材料を使って、ベジタリアン・ヴィーガンの方に対応できるベジスイーツの作り方がわかるセミナーを開催。ベジタリアンやヴィーガンの違い、植物性由来の食材の代替品の紹介。そして「パンケーキ」「プリン・ア・ラ・モード」の調理動画を見ながら安藤先生が作り方を解説いたします。参加頂いた方には、後日ご覧頂ける調理動画アーカイブもご案内しますので、後日お気軽にご自宅でベジスイーツをお作り頂けます。ぜひ、ご参加ください。

内容 自宅で手軽に作れる菜食料理の作り方について

- 1 ベジタリアン・ヴィーガンについてわかりやすく説明
- 2 代替え食材について(動物性食材から植物性食材への変更)
- 3 第1回:「パンケーキ」、第2回:「プリン・ア・ラ・モード」調理動画を見ながら調理方法も説明
- 4 質疑応答(スクール内容は60分程度を計2回実施。セミナー後の質疑応答で15分程度予定しています)

セミナー参加方法 オンライン形式でZoomウェビナーを活用して実施

セミナーへのご参加は事前応募となっております

右記の参加申込のデジタルバーコードより応募頂き、受信したメールに詳細や接続の内容を記載いたします

参加申込はこちらから



主催：公益社団法人 北海道観光振興機構

お問い合わせ先 (ユニバーサルツーリズム推進事業ホスピタリティ向上受託事業者)

担当：株式会社エゾシノ TEL: 011-522-6321 E-mail: syoku@ezosinot.jp