

# 家庭料理研究家® 高窪 美穂子 活動概要書



100%天然素材家庭料理



株式会社アッサンブラージュ

<http://www.e-assemblage.jp>

# 100%天然素材 家庭料理研究家® 高窪 美穂子 3つのコンセプト

- 1・使う食材は、100%天然素材
- 2・毎日食べたくなる、素材のおいしさや旨味を最大限に生かす料理
- 3・美味しく、シンプル調理で再現性が高く、しかも身体の中から健康になる料理



【著作】

- ◆2015.4 旭屋出版より「ラクチン！お魚クッキング」刊行
- ◆2013.2 パルコ出版より「おうちでできる天然おだし料理入門」刊行
- ◆2012.11 成美堂出版より「塩麴・醤油麴のラク旨レシピ」刊行



【賞歴】

- ◆2016 「ラクチン！お魚クッキング」  
2016年グルメ世界料理本大賞Fish部門世界第3位入賞
- ◆2014 「おうちでできる天然おだし料理入門」  
2013年グルメ世界料理本大賞・Single Subject Cookbook部門 日本代表選出



【2016～2017イメージキャラクター契約】

中国：上海メーカー：フードプロセッサー「スーパーマザー」イメージキャラクター



公式ホームページ  
<http://www.super-mother.net>

【テレビ出演】

- ◆2013.4 テレビ東京系全国15局ネット「L4YOU!」行楽弁当特集出演
- ◆2012.1 テレビ朝日全国ネット「モーニングバード」出演



【最近のおもなメディア露出・記事監修】

- ◆2016.12 FM東京 ももいろクローバーZのSUZUKIハッピークローバークエスト出演
- ◆2016.12 ラジオネットJFN OH! HAPPY MORNING 電話取材出演
- ◆2016.12 大人のトラベル&カルチャーマガジン LeTRONC 配信  
おだしの取り方、正月料理：雑煮、家庭料理2品 動画出演
- ◆2016.12 エビスビールウェブマガジン 「ビールに合う鍋」取材記事配信
- ◆2016.11 エバラ食品・すき焼きの歴史「わりした」記事監修  
<http://www.ebarafoods.com/sp/sukiyaki/arekore/warishita.html>
- ◆2016.11 【旬野菜が簡単ポタージュに？】プロに聞く、  
ミキサーで作れる時短スープレシピ・5選レシピ提供  
<https://www.tescom-kireilab.jp/items/2188/>
- ◆2016.6 生野菜食堂：保護者の方向け記事監修  
[http://blog.nonoji.jp/fun/vegi\\_curry/](http://blog.nonoji.jp/fun/vegi_curry/)
- ◆2016.2 ウェブマガジン：おみせラボ記事掲載  
飲食店コンサルタントに聞く、リソース不足に負けない地域密着術  
<https://monstar.ch/omiselab/store/community-based/>
- ◆2016.1 日経新聞土曜版プラスワン・取り寄せ鍋ベスト10 選者  
<http://www.nikkei.com/article/DGXZ7O9649650V20C16A100000/>

【企業向け商品開発】

- ◆2017～ ユニ・チャーム株式会社キッチンペーパー「クックアップ」使い方  
レシピ紹介のウェブ特集ページ
- ◆2015 ユニ・チャーム株式会社様商材・委託試験協力  
業界展示会展示ポート制作物作成協力、  
販促用オリジナルレシピ開発およびレシピブック作成協力



- ◆2014 ユニ・チャーム株式会社商品販促用レシピ共同開発
- 2013.2～ ユニ・チャーム株式会社キッチンペーパー「クックアップ」料理講評



←ユニ・チャーム株式会社様と共同開発商品  
©ユニ・チャーム株式会社

【コラボレッスン・講座など】

- ◆2014.8～12 経節メーカー・丸勝さんの「だしかつ」本枯経節厚削り節コラボレッスン
- ◆2014.2～12 アトピーウェブマガジン・アンティークルと共催  
忙しいアトピーワーカーのための料理ワークショップおよび動画出演



- ◆2014.1/2013.10 よみうりカルチャー自由が丘にて天然おだし講座開講



- ◆2013.11 公開講座「子供に食べさせたい 昆布と経節でとる天然おだしでお味噌汁を作ろう!」開催



- ◆2013.1/2013.2 食のみやこ鳥取事業「魚育」公式料理研究家として、イベント講師



- ◆2012.12～2013.3 鳥取県東伯郡北栄町事業、「こども農家」公式料理研究家として、レシピ連載
- ◆2013.2鳥取県東伯郡北栄町事業こどもの未来を考える「食」講座と題して講演会開催



- ◆2012.12 鳥取県東伯郡北栄町事業「こども農家」公式料理研究家として  
主催食育イベント「お野菜いっぱい収穫してLet'sクッキング!」料理講師



【飲食店メニュー開発ほかフードコンサルティング・レシピ連載等】

- ◆2013.8～2016.1 新宿御苑「ワイン・串揚げダイニング ごきげん」  
グランドメニューレシピ開発、フードコンサルティング
- ◆2012.4～ 住生活グループ(LIXIL)情報誌「Le Madri」ほか1誌でレシピ連載中
- ◆2012.8～2013.3 日本初のウオーキングカフェ:Café ippoの  
全面的フードプロデュース および メディア露出
- ◆2012.8～2013.3 鳥取県・北栄町事業「こども農家」公式料理研究家
- ◆2010.5～出展開始 専門家プロファイル アクセス数No.1料理講師
- ◆2011.12 朝日新聞大阪版広告誌「sou」おもてなし特集取材記事掲載
- ◆2011.11 鳥取県倉吉市イベントコラボメニュー開発と提供
- ◆2011.4 大手生命保険会社 広報誌記事:夏のお弁当監修
- ◆2009.12～2010.11 イタリア食材輸入会社・Casa della roccia 様販促用レシピ連載
- ◆2011.9～2012.3 ママとプレママwebマガジンR&R( <http://rr-res.com>) レシピ連載
- ◆2012.4～ 中国版オールアバウト(abang.com)日本食レシピをコンテンツ提供
- ◆2011.4～2012.5 下北沢カフェレストラン様向け フードコンサルティング
- ◆2012.12・2013.1 鳥取県・東郷湖畔 Café ippoでワインイベント開催
- ◆2012.11 横浜・仲町台「ベーカリーリゾート・ブルーコーナー」とコラボ、  
「塩麴・醤油麹のラク旨レシピ」出版記念イベント開催
- ◆2011.1 パナソニックリビングショールーム 大規模料理イベント講師: 恵方巻き
- ◆2012.6 塩麴×100%天然素材料理イベント 開催
- ◆2011.3 フランス領タヒチ Restaurant "Le lion d'or" Tahiti Pirae  
オーナー様ランチデリバリーメニューとして日本の家庭料理指導: 寿司 等
- ◆2010.9～10 ベネフィット・ワン様向け ワンディレッスン: 秋のおもてなし料理 開催
- ◆2008.11～ クッキングサロンM&Y開設料理教室(会員様向け・ワンディ・子供向け)  
他、実績多数

【家庭料理教室・クッキングサロンM&Y主宰】

毎月、少人数制の家庭料理レッスンを10コマ前後主宰、  
2017年は自然農生産者の方たちとのコラボレッスン企画・開催

# 会社概要

- 代表取締役 100%天然素材家庭料理研究家® 高窪美穂子
- 会社名 株式会社アッサンブラージュ
- 住所 東京都中央区銀座 1-3-3  
TEL & FAX 03-5789-8047
- 連絡先 [info@e-assemblage.jp](mailto:info@e-assemblage.jp)
- 公式ブログ <http://happyliferecipes.seesaa.net/>
- 公式ウェブサイト <http://www.e-assemblage.jp/>
- 運営理念 食を通じて全ての人を笑顔に、そして幸せにする事業を推進する

