

第18回 食育セミナー
子供たちの未来のためにできること



テレビ現場から ヒントを探る 家庭の食卓と 食のSDGs

2026.3.14

ごちそうプロデューサー
広里貴子



・自己紹介: 広里貴子

大阪市出身

ごちそうプロデューサー®

大阪あべの辻調グループの日本料理技術講師を長年勤め、惣菜仕出し製造業として有限会社貴重(kicho)を設立。

2013年の連続テレビ小説『ごちそうさん』以降、NHK大阪放送局制作、他、連続テレビ小説の料理指導は現在の「ばけばけ」含め14作担当。

商品開発、料理講習、メディアへの技術提供、食と観光のコーディネーターなど幅広く活躍中。

持続可能な食、海産資源の確保を目指したRelationFish(株)取締役兼務。

大阪料理会会員



この世はうらめしい。けど、すばらしい。



他、情報番組、通販番組も協力

ぴあMOOK

「ごちそうさん」から「おむすび」まで 食でたのしむ NHK大阪制作の 連続テレビ小説

出演者が「もっと食べたい!」と
絶賛するあの料理のレシピ付き



各料理に隠されたエピソードが満載!



12作連続で料理指導
広里貴子インタビュー

NHK大阪の連続テレビ小説12作を
「食」をテーマに振り返る
マニア待望のファンブック!

毎日放送 4チャンネル
月イチ土曜日 夕方4時~放送

女将有働由美子の
おつまみ

レシピ帖

芸能人も
あの

思わず唸った!

『おしゃべり
小料理ゆみこ』の
初レシピ集

番組未公開
レシピも!

ゲスト絶賛の味を
おうちで楽しめる!

絶品
おつまみ 59 品

料理指導







★本日のテーマ

子どもたちの未来のためにできること
家庭の食卓と食育の役割

皆さん、
昨日の晩ごはん覚えていますか？





江戸時代



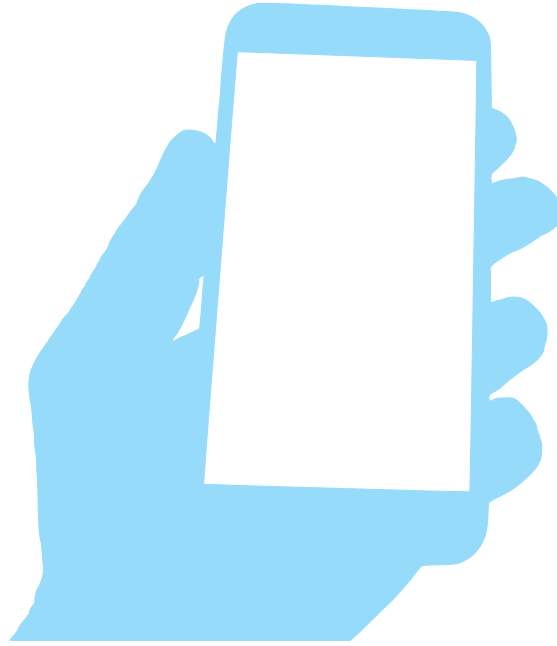
昭和時代



現代









宇野千代



私の長生き料理

どんなに体に
よくても
おいしくなければ
いけない

宇野千代

海竜社

食品ロスの現状

日本では多くの食品が廃棄
家庭からのロスも多い



始末料理の考え方

- 残さない
- 使い切る
- 工夫する

始末料理とは

食材を無駄にしない知恵
昔からの日本の生活文化

料理番組で放送された献立例

- ほうれんそうのグラタン
- ホタテのとろろ焼き
- 中華風サーモンのホイル焼き
- 豚フィレ肉のカツレツ
- 豚ヒレのトマト風味
- ペッパーポークステーキ
- 鶏と菜の花のごまソース
- 菜の花と豚肉のからし和え
- 厚揚げと菜の花の煮込み
- カレーギョーザ
- 海老とカマンベールの揚げ餃子
- 春菊の水餃子 鶏のクリームパスタ
- サーモンとねぎのパスタ
- かにのカルボナーラ

『DAIGOも台所』の魅力

- ・家庭で作れる料理
- ・復習回を放送してスキルアップ
- ・わかりやすい説明
- ・食材を使い切る料理献立を提案
- ・時短
- ・外食風
- ・旬
- ・子どもも大人も満足
- ・家電活用

『おしゃべり小料理ゆみこ』

会話と料理

食卓の楽しさ

- 季節と記憶が料理に宿る
- 出身地と料理がつながるパーソナルフードの重要性
- 和洋折衷が自然になる
- “語れる料理” → 時代を象徴している。
- 食卓が空間になる
- 女将の腕でプロの味も家庭で作りたくなる。



料理番組『魔法のレストラン』

**外食の面白さ、
食に魔法をかける！**

関西の食文化
食の魅力を発信

過去テーマ一覧(抜粋)

- 大行列店・チェーン店の“本当はこれを食べてほしい”グルメ特集
人気店の料理人が「実はこれを食べてほしい」隠れ推しメニューを紹介
- 京阪神「ホンマに美味しい1000円以下グルメ」ランキング
- スターシェフ〇〇人が選ぶ！コンビニグルメランキング→アレンジ
- 巨大スーパーのトレンド
- キッチングッズ大調査
- 実は関西だけ!? 地域差グルメの謎 大調査







食のSDGsのポイント

食品ロス削減
資源の活用



いただきますを考える会
managed by RelationFish株式会社

持続可能な食を 目指して
料理人からつむぐ「いのちのめぐり」



日本料理 柏屋
松尾英明



浪速割烹 崑川
上野 修



法善寺 浅草
辻 宏弥



日本料理 実鶴
島村雅晴



日本料理 子孫
藤原研一



ごちそうプロデューサー
広里貴子



石田有里子





行政にもご協力 いただいで...

地域の食文化の支援



子どもたちへの食育

体験

家庭との連携

楽しい食事作り

食材への興味

食の話題を増やす

地域の食材を知る

未来の食卓

家庭の食卓が未来をつくる
小さな行動が大きな変化に



持続可能で豊かな食文化

ご清聴ありがとうございました