

管理栄養士／料理研究家
フードクリエイティブファクトリー・マネジメント

五十嵐ゆかり
1987年6月8日生まれ、千葉県出身

得意料理：グルテンフリー料理、減塩料理、発酵料理、
家庭料理全般

HP：<http://foodcreativefactory.com/>

ブログ：<http://foodcreativefactory.com/yukari/>

Twitter：https://twitter.com/igarashi_yukari?lang=ja

レシピサイト「グルテンフリーLIFE」：<https://glutenfree-life.com/>

著書：毎日食べたい麩の献立100、かんたん・おいしい・カラダにいい-塩レモンでつくる
基本のおかず、発酵いらずのちぎりパン、食材の栄養素を最大限に引き出す便利帖など。



<プロフィール>

和食を中心とした家庭料理やグルテンフリー料理、減塩でもおいしく作れる料理のコツなど、暮らしに取り入れやすく、美容や健康にうれしい要素があるレシピを得意とします。「日本の素晴らしい食文化を世界の人にも体験し、楽しんでいただきたい」という思いから、シンガポールや香港など、海外での料理教室やイベントで日本の食を伝える取り組みもしています。

私の料理家としてのスタートは、「料理が大好き！」という思いから始まりました。なぜ料理が好きになったのか？を考えると、幼少期に『家族と料理を作った体験』により、料理が好きになったのだと思います。家族と料理を作り、一緒に味わった楽しい体験が今の料理家としての私をつくっています。

その体験をシェアに思う私として、料理の楽しさを子供にも大人にも伝え、作る楽しさ、味わうことのシェア、料理を作ってくれた人への感謝の気持ちをもつなど、料理を作ることによって得られる素敵なことをたくさんの方に体感していただきたいと思っています

「身体を壊してから健康を意識するのではなく、健康な今のうちから身体を大切にしたい」という思いから、予防医療に関する料理の発信もしています。読売新聞の医療サイトyomiDrでは、2012年より連載を開始し、現在は「減塩レシピ」をテーマにレシピをご紹介します。

魅力発信☆むつぎわ未来ラボの一員として出身地の千葉県長生郡睦沢町のPRやたちあらい応援大使として福岡県太刀洗町の食品や観光PRに関わるなど、地域活性化活動にも取り組んでいます。

<料理家としての思い>

私は、「人が自分の人生を輝かせ、いつか亡くなるときに後悔をしない最後を迎えて欲しい。」という思いを持って食に関わる仕事をしています。その上で、「健康な身体」づくりの力づけができる料理家でいたいと思っています。

私が思う、「健康な身体」とは、心と身体の両方が整っている状態のことです。この状態を力づける要素として、食はもの凄いパワーを持っていると思います。

人生は、健康になるために生きるワケではありませんが、健康であるからこそできることはたくさんあると思います。私は大病はしたことはありませんが、風邪をひく度に健康の大切さを実感しています。食の楽しさや大切さなどを伝えていくことで、自分の人生を輝かせる人が増えることに関われば、という思いをもっています。

人生を輝かせる要素は食だけではないし、食生活がいい＝健康！というわけではありませんが、食は人生を輝かせる大切な要素のひとつです。これからも自分が大切にしている「人が自分の人生を輝かせ、いつか亡くなるときに後悔をしない最後を迎えて欲しい。」という思いに基づいて料理家としての取り組みを続けます。

<お仕事のこと>

料理研究家としての私の主な仕事は、食の企画、レシピ開発、商品開発やコラム執筆、栄養監修、講演です。レシピ開発では、管理栄養士の知見をプラスした食提案もすることで、健康的な身体作りの応援をしています。これからも「食を通して大切な人との暮らしをもっと楽しく」の想いをもって更に食を探究し、食の楽しさを伝え、体験いただける機会をつくっていきたいです。

<なぜグルテンフリー料理なの？>

私は、日々の暮らしにゆるくグルテンフリー料理を取り入れることをおすすめしています。「ジョコビッチの生まれ変わる食事（三五館）」で多くの方に知られるようになったグルテンフリーですが、健康・美容効果として、ダイエットや美肌、だるさの改善など、スポーツにも仕事にも、勉強にもいい影響が期待できます。日本では、小麦アレルギーの方が増えていますが、グルテンフリー料理は、小麦アレルギーの方にも食べていただけます。

また、日本ではまだ「セリアック病」という病名を聞くことはあまり無いですが、アメリカでは133人に1人がセリアック病だと言われていて、グルテン不耐症をもつ方も多いと言います。現在、日本でも増えつつあるという報告があります。

セリアック病の方は、食事からグルテンの除去が必要です。今後日本でもセリアック病になる方が増えていくことが考えられます。セリアック病やグルテン不耐症など、グルテンに悩まれる方がもし増えたときでも、その方が食事を楽しんでいけるよう、食の選択肢にグルテンフリーがあるといいと私は思っています。

私自身、ゆるくグルテンフリー料理を取り入れるようになってから、体重減少や肌荒れの減少、朝の目覚めの良さなどを体感しています。

グルテンは、小麦や大麦、ライ麦などに含まれていますが、決して、これらの食品を「悪」とするものではありません。私もパスタやパン、焼き菓子が好きで、グルテンフリーを意識するようになってからも食べています。

グルテンフリー料理は、これまでにマクロビ料理やベジタリアン料理が広まっていったように、私たちの食事の選択肢を広げる料理のひとつとして考えています。

食の選択肢のひとつとしてグルテンフリー料理を伝え、日々の暮らしに取り入れる人が増えることで、ダイエットや美肌、だるさの改善など、健康・美容の維持にお役立ていただきたいです。

<料理家としてのこれまでの仕事>

■行政



■岡山県中小企業団体中央会で事業者向けに食べ方提案セミナーの講師を務める。



■鹿角商工会と鹿角商店街振興会の共同で、事業者向けにメニュー提案セミナーの講師を務める。(全3回)



■シンガポールでの富山県南砺市役所のイベントのフードプロデュースに関わる。



■JETROの若手経営者支援事業を採択。

シンガポールに日本食を伝える活動として、シンガポールのスターバックスや日本食レストランで配布するフリーマガジンOISHIIで連載。

■著書・監修本



毎日食べたい麹の献立100(ダイアプレス社)



ヤマサ「昆布つゆ」万能レシピ 毎日の料理がグッとラクになる105品(講談社)



ダンナさんやせさせごはん260(セブン&アイ出版)



かんたん・おいしい・カラダにいい-塩レモンでつくる基本のおかず(角川マガジズ)



こどもパティシエマジカルレシピ (セブン&アイ出版)



発酵いらずのちぎりパン (ダイアプレス)



腸で免疫力を上げる本 (TJMOOK ふくろうBOOKS)



「朝時間.jp」人気ブロガーの大好評朝ごはん (扶桑社ムック)



食材の栄養素を最大限に引き出す便利帖（永岡書店）

■テレビ出演



●Act On TV様 大盛りダイエットレシピ ●MERCENCE 動画連載 ●Act On TV様 男子料理道場●TBSテレビ様 あさちゃん！●BS日テレ様 Lifeサプリ●テレビ朝日様 グッド！モーニング●every+ 六本木ヒルズイベントで監修したメニューの取材 ●JCOM ステキ♪キッチン●NHK様 Rの法則 ●東京MX様 ひるキュン！

■コラム連載

●読売新聞ヨミドクター「五十嵐ゆかりの身体にやさしい発酵食」「五十嵐ゆかりの簡単おいしい減塩食」●朝時間.jp●MERCENCE ●ぐるなび みんなのごはん●ぐるなび食市場●ぐるなび WEBマガジン ●サンキュ! 桃の天然水タイアップページ 栄養コラム(2014年5月~半年間)●ビュートピ ●グリッティ 恋活レシピ

■雑誌レシピ考案

●dancyu●body+ ●saita ●como ●サンキュ! ●毎日お弁当日和 ●ar(アール)●日経ヘルス●壮快●シンガポールで発刊されている日本の情報誌 OISHIIなど

■イベント出演

●ザート商会様 ドイツビールに合う屋台料理監修、出演 ●純米日本酒美容学会 レシピ考案、出演 ●ヤマサ醤油様とLAVAコラボのふるんぷるん美活合宿 ●cotta様ハロウィンイベント●タッパーウェア様全国7箇所イベント●JA全農のイベント、「いい肉の日記念」JA全農 元気キッズのニクニク祭り ●マイナビ様 進学FESTA 活躍する管理栄養士として出演 ●saita×カゴメ様TUイベント●ホビークッキングフェア2015

■レシピ開発

●エバラ様 エバラ食品さま プチッと鍋 Myプチッとコンテスト プチッと鍋を使用したレシピの開発●ザート商会様 ビールに合う屋台料理メニュー開発(六本木フードフェーズサミット)
●ちゃちゃめし365レシピ制作●ヤマサ醤油様ふるんぷるんジュレを使用したメニュー開発 ●MARSJapan m&m's Arrange Recipe Book ●ライフハッカー ブランパンで作る「エネルギーチャージ・サンド」レシピ など

■商品開発

●おからゼロプロジェクト おからシフォンケーキメニュー開発●ユヌフロール様 フローズンヨーグルトに合うコンフィチュールの商品開発●ダイキフーズ社のしあわせ野菜ご飯(炊き込みご飯mix、リゾットmix、雑炊mix、パエリアmix) ●岡山県食材を使ったダイキフーズ社の乾物八百屋レシピブックをプロデュース(企画、料理家のアテンド、レシピ開発)。●陸沢町商工会 グラノーラ、ドレッシング、米粉菓子の開発

■栄養監修

●読売新聞ヨミドクター ●R25No.319「健康のために食べがつつりランチ名店の見つけ方」●L25 3月18日号●WEB R25●サンキュ! ●saita

■書籍のフードコーディネーター

●健康ごちそうスープ アチーブメント出版様 栄養監修、レシピ制作、フードコーディネーター ●自炊男子 大和書房様 ●辛いけどウマイ!つまみ 泉書房様 ●渋ウまつまみ 世界文化社様

■雑誌のフードコーディネーター

●L25様(2P) ●non-no付録様「お花見弁当」(16P) ●メンズキッチン様(6P) ●素敵な奥さん様(3回+付録カレンダー) ●小学二年生様「全国のお雑煮」(付録) ●女性自身様(2回) ●ぴあMOOK様 東京定番スイーツ(1P) ●東京新聞様(4回) ●COMO様 サンリオタイアップ(4P) ●携帯配信白百合兄弟のハンサムな食卓6話 ●NHK楽ごはん様(全6回) ●フジテレビ「かていえんまんの自炊育」様 ●やじうまテレビ様 ●ほんわかテレビ様(10分) ●日本テレビOha!4様(6ヶ月) ●東京上海流行通信様(10分) ●パナソニック様(2回) ●大地を守る会様 ●農林水産省の和食PRサイト「Taste of Japan」動画の料理制作及びスタイリング

■企業販促物やWEBのフードコーディネーター

●森永乳業様 店頭リーフレット ●日本食研様 (2回) ●GIGA様OKストア店舗販促 ●酒井食品様 店頭営業資料レシピ ●スピカズ様 会報誌レシピ ●ルクエ(コラムジャパン)様(4回) ●オレンジページ様 ●ハウス食品様 練りスパイス ●タカラトミー様 料理おもちゃのレシピ ●クックパッド様 日本食研タイアップ ●理研ビタミン様 店頭リーフレット ●マルちゃん焼そば

■料理教室・イベント

●シンガポールcandeliciousバレンタイン料理教室 ●都立百合丘高校 課外授業の講師を担当、簡単クリスマスケーキ ●お米グラノーラの作り方教室 ●シンガポールcandelicious抹茶料理教室 ●シンガポール食育料理教室 ●愛知県春日井市の長賢組社の家族を対象とした料理セミナーで講師を務める。 ●沖縄県ペあさぼーとの「家族で料理をつくろう」セミナーで講師を務める。

■雑誌連載

●シンガポールで日本の食文化を伝える情報誌OISHII ●サンキュ! 桃の天然水タイアップ ページ 栄養コラム

■講演

●日本タッパーウェア様 全国7カ所講演 「講演テーマ:アンチエイジング な生き方 手作りする大切さと食育」 ●ボタニカルショップ