

# EATALK

Lunch = Lesson + Eat + Talk

## ランチタイムの1時間で食べて習えて、さらに“夕飯の準備までできる!” よこはま野菜を使った画期的な料理レッスン「新・EATALK」

10/21(水)特別ご招待と11/18(水)スタートのご案内

他に類をみない「ランチタイム内で料理教室が完結する」というユニークなコンセプトを掲げ、2012年5月に東京・芝浦のコミュニティスペース SHIBAURA HOUSEでスタートして以来、活動を広げているEATALK(所在地:東京都千代田区、代表:里見浩子)は、2015年11月18日(水)にあらたに横浜・みなとみらいにて、ランチタイムに夕飯の準備までできるレッスン企画を立ち上げます。スタートに先がけ2015年10月21日(水)に取材参加いただけるメディア関係者さまをお披露目レッスンにご招待いたします。



ランチタイムを利用した1時間完結型の料理教室「EATALK(イートーク)」は、昼休みを有効活用したいオフィス勤務のみなさまや、時短で美味しい手料理を作りたい地域のみなさまを主な対象とし、シェフから料理を習い、その場で食べて、レシピを持ち帰れるという、今までにはない新しい試みで活動しているプロジェクトです。

単なる料理教室にとどまらず、開催地域に密着し、「食」を中心として集まる在勤者と在住者の情報交換など交流の場としても機能するほか、企業様とのタイアップによる運営で参加者からのリアルな声をリターンするビジネスモデルを確立しています。



今回の新プロジェクトは、これまでのランチタイムに食べて習えるレッスンに、「夕飯分の持ち帰り」を加えたEATALKの新スタイルです。[みなとみらい21エリアマネジメント活動助成事業](#)の助成を受けた活動で、横浜・みなとみらいにある街のシェアスペース BUKATSUDO(横浜市西区)を拠点とし、段階を追ってみなとみらいの“食”と“人”をつなぐ部活動を目指していきます。

### 6つのポイント

夕飯の準備ができる	家庭的だけど、本格的	シェフとの距離が近い
その日に習った料理を一部持ち帰ることができるので、夕飯にそのまま使用できます。	調理指導は、実際に現場で活躍するシェフや食の専門知識を持った講師が担当します。	普段のお料理の疑問などを気軽に聞くことができます。
1回完結型のクラス	初心者も、男性も	子供連れでもOK
ご自分の都合にあわせて1回から気軽に参加できます。	デモンストレーション形式ですので実習はありません。手ぶらで参加できます。	広い会場ですので、お子様連れのご参加が可能です。

## こんな料理が出来ます！

そのまま食べてもソースにもなる「ラタトゥイユ」(お披露目レッスンと第一回目は同内容)

1. たっぷりの野菜を使ったラタトゥイユの作り方をレッスン  
講師が作り方をデモンストレーション / 生徒はレシピを見ながら作り方を見る
2. ラタトゥイユを使ったアレンジレシピを紹介  
①ラタトゥイユはそのまま食べても、パスタに絡めるだけでもOK  
②肉を入れてカレー味にアレンジしてボリュームのあるメイン料理に変身  
③ご飯と混ぜてリゾットにすれば、主食に大変身
3. ①～③の全種類を少しずつ試食(ライス、スープ付)  
みんなでランチを兼ねて試食。実際に食べる事で味覚で記憶
4. 基本のラタトゥイユは2～3人分持ち帰り  
各自、タッパー(又はジップロック)を持参
5. 持ち帰ったラタトゥイユを使って、自宅で夕ご飯の準備  
そのまま食べても、教えてもらったアレンジレシピを作っても！

### ■通常レッスンのご案内

[時間] 12:10-12:50 <デモ12:10～12:30 試食12:30～12:50>

[会場] BUKATSUDO

横浜市西区みなとみらい2丁目2番1号 ランドマークプラザ 地下1階  
(みなとみらい線「みなとみらい」駅徒歩3分、JR市営地下鉄「桜木町」駅徒歩5分)

[参加費] 税込2,800円(ランチ・レシピ・2-3人分の持ち帰り含む)

[定員] 各回15名(先着順)

[今後の開催予定] 第一回 2015年11月18日(水) ラタトゥイユ  
第二回 2015年12月16日(水) 未定

[シェフ] KAORI



料理研究家。「オーガニックベース」、「チャヤ マクロビオティックス」にてマクロビオティックスを勉強した後、体に良いもの、手作りの大切さを伝えたいという思いから、会社を退職して料理講師の道へ。大手料理教室で講師を務め、ルクルーゼでのレッスンやレシピ開発、プライベートでのクッキングレッスンなどに携わる。



### ■プレス関係者のみなさまへ

**お披露目レッスン無料ご招待のご案内 2015年10月21日(水)12:00-13:00**

通常と同様の流れで開催いたします。ご取材や情報発信を兼ねて参加いただけるプレス関係者様はご一報ください。お気軽にご参加をお待ち申し上げております。株式会社SUZU PR COMPANY 担当: 鈴江恵子 MAIL: [info@suzu-pr.com](mailto:info@suzu-pr.com)

今後は主に、よこはま野菜を使用するこの「EATALK」を基盤とし、「みなとみらい ごはん部 <http://gohan-bu.com/>」としてみなとみらいの朝市や農家を訪れるなどの地域に密着した活動も積極的に行う予定です。核家族化が進み孤食が増え高齢化が進む昨今、家族が大きなテーブルを囲んで食べる機会は失われ、同エリアにいながらも在住者同士の関わりが希薄になりつつあります。本プロジェクトは「定期的に同じ場所に年代も性別も超えた様々な人が集い、皆で食事を共にする機会を創出する」"食"のコミュニティとしての役割も担い、みなとみらいから日本各地への広がりも目指していきます。

### 里見浩子 / Hiroko Satomi



EATALK主宰。大学卒業後、全国展開するカフェ経営会社に入社し、メニュー開発やPB開発に携わる一方、パッケージデザイン、DTP制作、店内ディスプレイなどのブランドデザイン面を担当。2005年には新規カフェ・ブランドの立ち上げ責任者を経て、ブランドPR・広報として活動し、転職後も広報やイベントの企画運営の経験を深め独立。現在は、忙しい日々の中で忘れがちな「食べる」ことの重要性や楽しさを提案する『THINK ABOUT EAT』を立ち上げ、ランチタイムの1時間を使った料理教室『EATALK』の運営をはじめ、「食べる」にまつわるさまざまなイベントやコンテンツのディレクション、商品開発やWEBメディアを使った情報配信などを行っている。

### THINK ABOUT EAT

● EATALK に関するお問い合わせ先

THINK ABOUT EAT.LLC 東京都千代田区内神田1-15-10-224 代表: 里見浩子(Hiroko Satomi)  
HP: <http://thinkabouteat.jp/> <http://www.eatalk.jp/> TEL: 070-6422-6561 MAIL: [info@eatalk.jp](mailto:info@eatalk.jp)



● 取材に関するお問い合わせ先

株式会社SUZU PR COMPANY 代表: 鈴江恵子(Keiko Suzue)  
HP: <http://suzu-pr.com/> TEL: 080-6390-8284 MAIL: [info@suzu-pr.com](mailto:info@suzu-pr.com)