



| みっちゃんと一緒に |

# たかはし クッキングひろば

— 高梁市から食の楽しさを広げたい —

ABC Cooking Studioから地域活性化起業人として派遣されている大月味千（愛称みっちゃん）と申します。地元の食材を活かしながら、食の楽しさや大切さを発信し、地域に笑顔を増やす活動を目指します。高梁市にお住まいの皆様が気軽に申し込める教室を開催しています。

先着  
**10組**限定  
2025年度

対象者

【4～20人程度のグループで開催】

有志グループ ご友人・ママ友・ご近所さん等のグループ（高梁市民1人以上）  
高梁市内の企業・団体  
高梁市内の幼・保・こども園・高梁市内の学校・大学・学童保育・児童館

## 料理教室の開催

### ① 料理レッスン

- 高梁市の特産品を入れ込んだメニュー（3～4品デザート付き）
- 発酵調味料を取り入れたメニュー（塩麴・醤油麴・酒粕・甘酒など使用）
- 初心者向けメニュー（煮込みハンバーグ）

いずれも参加費1000円程度（※時価により変動あり）

### ② BREAD・CAKEレッスン

高梁紅茶を使用して手ごねパン・手作りケーキ  
参加費BREAD 500円程度・CAKE 1000円程度  
（※時価により変動あり）

### ③ キッズレッスン

テーマ：地元食材で料理レッスン

対象年齢：4歳以上小学6年生以下  
参加費500円程度（※時価により変動あり）

### ④ その他ご要望レッスン

ご予算に応じて依頼テーマで開催

## ワークショップの開催

### ① 塩麴づくり講座（塩麴お土産付き）

塩麴の基本的な知識と活用レシピをご紹介します。実際に塩麴づくりを体験していただきます。毎日の食卓をもっと簡単に美味しくしていきましょう。

参加費700円程度

### ② 酒粕講座（酒粕グラノーラお土産付き）

酒粕の栄養・美容・健康への効果を学び、アレンジレシピをご紹介します。酒粕を使ったグラノーラづくりを体験していただきます。酒粕の魅力を楽しく学びましょう。

参加費500円程度

※申し込み人数は料理教室なら4～20人程度を想定しています。受講可能人数は希望される開催場所・メニューにより異なります。

※所要時間1～2時間程度で開催します。

※対象がお子様の場合、一緒にお手伝いしていただだけの方がいらっしゃれば人数は相談可能です。

※開催場所は、市内調理施設であれば可能です。

（調理器具によってできることは限られます。）

※受講者負担として内容に応じて材料費をご負担いただきます。



申込は  
QRコードで  
お願いします。



高梁市秘書企画課

食の魅力コーディネーター

大月 味千（愛称：みっちゃん）

おおつき みち

ABC Cooking Studio地域活性化起業人

☎0866-21-0208

✉hisyo@city.takahashi.lg.jp

