

豆料理 =
煮豆? あんこ?
だけじゃない!!

豆活!!
しよう!!

もっと知って

北海道の豆のじょう

甘くない?! 豆料理教室 2026

〈全3回〉

栄養豊富なスーパーフード「豆」!!
簡単なゆで方から
幅広い調理法まで、豆の新しい魅力を
一緒に発見しませんか?
豆と野菜のプロに学ぼう♪

託児あり
(500円)
保育士スタッフ
が対応♪



AIR-G'
「北川久仁子 ふふふ」
パーソナリティ
北川 久仁子



第1回 6/21日 10:45~
14:15 終了予定

親子で作ろう!

~めっちゃ!カラフル♪

「ベジ豆ランチプレート」♪~



ポテサラ風
豆サラダ

豆と野菜の
ポタージュ

3色お豆と
コーンの
カレーチャーハン

※画像はイメージです

第1部 10:45 ▶ 11:30 豆 × 野菜トーク

第2部 11:40 ▶ 14:15 豆料理実習

北海道の豆の種類
と栄養価、苦手な
野菜もおいしく食べ
られる調理法につ
いてお話しします♪



加藤 淳
豆博士
前名寄市立大学副学長
ホクレン農産部特任技監



萬谷 利久子
野菜ソムリエ上級Pro
北海道6次産業化
地域プランナー
国際薬膳師

豆や野菜が苦手なお子
さんやオトナも?!これなら
おいしく!楽しく!食べ
られそうな豆料理のコツ
をお伝えします♪



谷口 まどか
Mame Kitchen®
Hokkaido 代表
管理栄養士

会場 ※裏面MAP参照
札幌エルプラザ
4F 料理実習室
札幌市北区北8条西3丁目

参加費
1名(中学生以上)
1,000円
※小学生 **500円**

定員 抽選 **30名様**
応募締切 5/31 (日)
※抽選結果は当落にかかわらず
メールにて6/3(水)頃にご連絡します

お子さま(小学生以上)と
一緒のご参加も大歓迎!
託児(500円)あります!
※託児は0歳~小学生未満まで、
先着にて定員になり次第締切

**豆商品の
おみやげ付!**
協賛
カルビー株式会社
井村屋株式会社
フジッコ株式会社
ホクレン

ご応募はこちらから (Google フォーム)
QRコードより必要事項を記入の上、ご送信ください。
※親子・ご家族1組ずつご応募ください

お問い合わせ 「豆活!! HOKKAIDO」運営事務局
(Mame Kitchen® Hokkaido内)
TEL 011-838-8640 E-mail : mamekatsu@mamekitchen.jp



主催: 豆活!! HOKKAIDO
(北海道豆類品質研究普及協会)
協力: AIR-G' FM北海道

公益社団法人 北海道農産基金協会
令和8年度豆類消費啓発助成事業

第1回

6/21(日) 親子で作ろう! ~めっちゃ!カラフル月「ベジ豆ランチプレート」♪~

タイムテーブル

10:30 ~ 受付開始

10:45 ~ 11:30 第1部 豆×野菜トーク

北海道産の豆の健康パワーと可能性について、お子さまにも分かりやすいクイズ形式で楽しくお伝えします。苦手な野菜もムリなく、おいしく!心地良く!薬膳を摂り入れながらおいしく食べるコツをアドバイス!



- 休憩 -

11:40 ~ 14:15 第2部 豆料理実習

まずは!豆をゆでるところからチャレンジ!! 3色豆と旬の野菜を炒めてカレー味のチャーハンに! 豆をつぶして、マヨネーズであえて、ポテサラ風に?! 豆と野菜と一緒にミキサーにかけたら、あっという間にポタージュ完成♪ 豆を【ゆでる・いためる・つぶす・ミキサーにかける】調理法を、親子で楽しく学ぼう(^_^)



● 持ちもの

エプロン / 三角巾 / ふきん
筆記用具など

※三角巾がない場合、髪を隠せるサイズのバンダナ、大きめのハンカチ、手ぬぐいでもかまいません。

● 会場MAP

札幌エルプラザ 4F 料理実習室
札幌市北区北8条西3丁目
(札幌駅北口地下歩道12番出口直結)

※お車の場合、専用駐車場はありませんので最寄りの有料駐車場をご利用ください。ビル北側、札幌エルプラザ駐車場(有料)は台数が限られております。



MC・講師プロフィール

北川 久仁子

Kuniko Kitagawa

AIR-G' FM北海道
「北川久仁子 ふふふ」
パーソナリティ

1993年、ラジオパーソナリティーを中心に活動を開始。現在は「北川久仁子 ふふふ」(毎週金曜日9:00~13:55)で生放送を担当。一児の母として子育てをしながら、ラジオで培った柔軟なトーク力を活かし、イベントMC、TV、講演会への出演など、幅広く活躍中。2023年乳がん罹患を公表し、早期発見・適切な治療の大切さを伝える。

加藤 淳

Jun Kato

「豆活!!HOKKAIDO」代表理事
農学博士
前名寄市立大学副学長
ホクレン農産部特任技監

北海道の農業試験場や豪州クイーンズランド大学などで豆類の品質、加工適性、健康機能性などについて研究。北海道立総合研究機構・道南農業試験場長などを歴任し、2019年4月より名寄市立大学教授、2024年4月よりホクレン農産部特任技監。主な著書に『小豆の力はなぜゴイ?』(キクロス出版)、『最強のあずき力』(KKロングセラーズ)、『あずき毒出しスープ』(河出書房新社)など多数。

萬谷 利久子

Rikuko Banya

「豆活!!HOKKAIDO」理事
野菜ソムリエ上級 Pro
北海道6次産業化地域プランナー
国際薬膳師

2012年より農業者の商品開発・飲食事業・観光事業を担当。現在、北海道保証協会、北海道食品産業協議会、中小機構北海道本部の専門家として企業をサポートしている。日本野菜ソムリエ協会講師。北海道農業専門学校「八紘学園」理事。北海道大学大学院観光・メディア学院デステイネーションマネージャー。米国NTI認定栄養コンサルタント。

谷口 まどか

Madoka Taniguchi

「豆活!!HOKKAIDO」理事
Mame Kitchen® Hokkaido 代表
管理栄養士

藤女子短期大学家政科食物栄養専攻、エコール辻大阪辻日本料理マスターカレッジ卒。2015年、豆のまち〜十勝・本別町へ移住したことをきっかけに、「豆」の魅力と可能性に取り憑かれ「豆活」がライフワークに。2021年8月、札幌円山に豆料理専門店「Mame Kitchen® Maruyama」を開業。多様な豆料理を提供し、道産豆の消費拡大を目指している。北海道ふるさと・水と土指導員、本別町友好大使。

豆活!!HOKKAIDOとは



豆活!!HOKKAIDO (北海道豆類品質研究普及協会)

北海道で生産される「豆」の研究や消費拡大を目的に、2023年10月13日「豆の日」に設立。北海道農業における輪作体系を支える豆類ですが、段々と家庭で調理されなくなって来ている現状があります。煮豆や餡子、大豆加工品ではない、豆そのものの美味しさをもっと楽しむ調理法、「甘くない豆料理」を広めることで、消費の底上げを目指しています。さあ、スーパーフード「豆」と一緒に、「豆活」はじめてみましょう!!



過去の様子が
AIR-G'公式
YouTubeで
ご覧頂けます♪

2025年度
第2回

の動画は
こちらから!



2025年度
第3回

の動画は
こちらから!

