

養生キッチンふうど 松橋 佳奈子さん(36)



大学を卒業後、建築関連の企業やNPO（民間非営利団体）で勤務。20代半ばの時には、1年をかけて30カ国以上の国を旅し、世界各地の風土を生かした料理にも巡り合った。

32歳の時、多忙で体調を崩したことをきっかけに、以前から関心があった薬膳の勉強に本格的に取り組んだ。薬膳とは、健康維持や病予防、体質改善を目的に、薬用効果の高い食材などを組み合わせた料理。「忙しい人ほど健康的な食事を取ってほしい」との思いで、2014年9

薬膳料理を身近に提供

月から薬膳の講座を始めた。月に1、2回開催の料理教室には、多くの人が集まった。薬膳を生かした料理をさらに広めようと、33歳で料理教室やレシピ開発を手掛ける「養生キッチンふうど」を立ち上げた。レストランなど飲食店に薬膳の食材やレシピを提案している。郷土料理や離乳食など幅広い料理の分野に薬膳の考えが取り入れられている。

さらに、2年ほど前から雑誌やウェブサイトにコラムを掲載しており、「薬膳の知識やレシピをわかりやすく伝えるよう心掛けています」と話す。

今後もカフェなどさまざまな飲食店と提携し、薬膳を広めていく方針。「健康や料理に意識が高い人だけでなく、多くの人に薬膳料理をもっと身近に感じてもらいたい」と語る。

趣味は旅行。日本昆布協会の昆布大使も務めている。神奈川県川崎市出身。

(毎週水曜日に掲載)

紹介

申し込みの受け付けを行

「づくり」の工夫が

物販、小売店最速

60万人以上が利用する「前後」

18分!