

野菜果実
Lab[®]
AKIKOSHINOHARA

株式会社シエナ・シノ

野菜果物で元気に
delightful ingredients from vegetable and fruit

野菜果実 Lab へようこそ

節気飲食的研究

Japan ⇔ Taiwan

Workshop / Food-Coordinate

二十四節気は地球からみた太陽の通り道「黄道」360度を15度ずつ24に区切り、そのひとつひとつに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は15日程度になります。

中国からはじまった節気は、東洋でひろがり、それぞれ独自の風土/気候/食文化が再解釈されています。節気は長年蓄積された生活習慣が反映された統計でもあるので自然科学のひとつであると考えています。そして、人も自然の一部と考えたときに、生活に必要な季節感を補い、健康につながる道ではないかと思ひ、節気をもとにシエナ・シノは取り組んでいます。





詳しくはウェブサイト
をご覧ください。

◎ 節氣食旅 ワークショップ企画・運営

台湾の
活動

本講座では、高雄のオーガニック食材が農場からテーブルまでどのように運ばれるのかを体験しながら、季節の料理を味わうファーマーズマーケットツアーと料理教室を取り入れたイベントです。講師として招聘され2015年より参加しています。

主催、去去高雄 (chill chill kaohsiung project) のNatoさん、Tristaさんの考えは中国の昔の言葉「身土不二」を基に、旬の食材を食べ、土地との調和を大切に過ごすことを大切にしているものです。地元の農家のコミュニティーをサポートし、健康的な食品の選択肢作りにむけて人々を応援しています。

教室では日本と台湾共通の暦である節気をもとに、高雄のオーガニック農産物を使用し、日本の季節の家庭料理をワークショップ形式でお伝えしています。

開催地：宮崎県内、首都圏、京都、台湾

*Class in
Taiwan*

宮崎教室



宮崎の土地で生まれる野菜と果物たち彼らそれぞれの素性や特徴を知りながら、おいしいとは何かについて神経を張り巡らせること匂いをかいで、かじってみて、焼いたり、ゆでたり自分なりのおいしい法則を発見すること

アトリエでのワークショップは、季節の野菜果実をたのしむとりくみや、さまざまな専門家のみなさまとのコラボレーションを通し、新たな発見と心弾むひとときを共有できる場になればと願っています

*At Atelier in
Miyazaki*

◎ セミナー

ベジフルビューティーセミナー
「元気のための野菜果物学」
内容：暦、レシピ、栄養学等

女性の暮らしを
野菜果実でサポート

講演先：富士通様、宮崎市様、宮崎県様、JA 宮崎経済連様、五ヶ瀬商工会議所様、JA 串間様、JA 国富様、JA 宮崎中央様 他

■スミージーデモンストレーション有■

◎ 京都

海外旅行者向け WORKSHOP (節氣食旅)

◎ 東京

ELLE gourmet フードクリエイター
(旬の食材レシピ配信中)



※ Farm To Table は食の安全に意識が高くなったアメリカで叫ばれ始めた「新鮮で安全な食材を食卓へ」というスローガンです。

お問い合わせ先

野菜果実 Lab / 担当：篠原
Mail siena@sienashino.com

住所：宮崎市船塚 3-2-102
ウェブサイト：www.sienashino.com

◎ 野菜果実Lab (宮崎)

• オリジナルドライフルーツ製作・業務委託

ご希望に合わせて宮崎県内の提携先農園より原料を調達しご提供致します。有機・無農薬他

• 農産物の新商品開発

素材を分析し、企画・試作・製造までご提案いたします。

• 商品のアレンジレシピカフェメニュー監修

市場を考慮したうえご提供致します。

• マーケティング

消費者を理解しその視点にたった食に関わるデータ分析資料をお作り致します。



◎ 台湾と日本をつなぐフードコーディネーター

シエナ・シノでは、消費者のニーズを汲み取ったレシピ・メニューをご提案しています



朝食監修



台湾高雄

- 去去高雄 | 節氣食旅 年4回開催
- 鶴萬宮ホテル | 朝食監修 (farm to table Kaohsiung)
- goodtime café | メニュー監修 (farm to table Kaohsiung)
- 台湾人良油坊 | オリーブオイルレシピ (1年を通して台湾高雄の食材を味わうレシピを提供)



鶴萬宮ホテル

冬至



編笠柚子

編笠のようにゆずの皮を折りたたみシロップで煮ます。おせちのお口直しにぴったり

釜炒り茶月餅

from
宮崎茶房の釜炒り茶
早川農園の唐芋餡
井上農園の中力粉



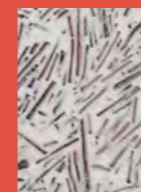
ほくほくの芋と粉の香りを楽しんでいただきたいと思い作りました。



へべすのサワー

from
五ヶ瀬のワイン用のブドウ

葡萄の皮より色素を抽出し、へべすの酸を加えることで鮮やかな赤へと変化するのを見るのも楽しいシロップ



花生湯

from
早川農園の生落花生

台湾では冬の時期に屋台でよく飲まれるのですが、豆の甘い香りがほっとするお汁粉です。



秋分

大雪
小雪
立冬

霜降

秋分

春分

白露

夏至

小暑

大暑