

はじめに 2

第1章 料理教室を始めるきっかけから今まで

1	料理好きから始まった教室	10
2	レシピ作りのこだわり	14
3	苦手な写真撮り	16
4	ワンランクアップのための資格取得	18
5	テーブルコーディネートとフラワーアレンジメント	23
6	アナログ人間がホームページの立ち上げ	26
7	新しいレッスンの形態	29

第2章

料理教室の進め方、気をつけていること

1	レシピに込めた想い	34
2	カメラ講座に通いレベルアップ	38
3	テーブルフラーの選び方	41
4	買い出しのポイント	43
5	材料の下ごしらえ	45
6	楽しい器選び	47
7	期待のかかるデザート作り	49
8	当日はウェルカムの気持ちを込めて	52
9	実習形式のメリット	55
10	賑やかな食事タイム	58
11	次回の予約とあと片付け	60

第3章 料理好きの原点

1	料理番組ごっこ	64
2	ままごとも本格志向	68
3	実際の料理作り	70
4	失敗を叱らない母のおおらかさ	73
5	別レベルの父の料理	76
6	新しい環境での料理作り	81

第4章 料理と食育

1	食材に関心を持つ	86
2	タイミングと褒め言葉	89
3	食事は楽しいこと	93
4	箸使いの大切さ	95
5	家庭の味	100
6	子ども中心でメニューを考えない	103

第5章 おもてなしと料理教室

1	料理教室での大切なこと	108
2	居心地のよい雰囲気作り	111
3	頑張りすぎないおもてなし	113
4	過剰にならないセッティング	115
5	自分も楽しんでこそ	117
6	教室運営―体調管理は基本	121
7	教室運営―ほどよい距離感	124
8	選ばれる料理教室	126
9	自分の料理教室のカラーを出す	130
10	料理がつなぐご縁	133