

プロフィール

村上祥子 むらかみ さちこ



料理研究家。管理栄養士。

母校で15年にわたり栄養指導実習講座を持ち、その後東京と福岡でクッキングスタジオを主宰。3歳児向けから高齢者向けまでの多彩な料理教室を展開しながら、テレビ出演、出版、講演、商品開発と幅広く活躍する。

電子レンジ料理の第一人者であり、電子レンジ発酵パンの開発者である一方、日本と世界の伝統食、離乳食、治療食、介護食などあらゆるジャンルの食に精通している。

「ちゃんと食べて、ちゃんと生きる」をモットーに、子どもたちからシニアまで、食^{ちから}べ力をつけることへの提案と、実践的食育指導に情熱を注ぐ。

これまでに出版した著書は250冊 530万部にのぼる。

2010年の講演回数48回、テレビ・新聞・雑誌などへの出演187回。

詳細は空飛ぶ料理研究家・村上祥子のホームページ <http://www.murakami-s.com> で。



モバイル版 Yahoo!ブログにアクセス！
「村上祥子の2人ごはん・時々たくさん」
「村上祥子の特別レッスン」

主要な著書名は、

書名	出版社	初版
食材すっきり使いきり 裏ワザ 131!	講談社	2011/07/20
簡単! 電子レンジレシピ 100+	永岡書店	2011/05/15
無駄なく冷凍・おいしく解凍 新・冷凍保存のコツ&おかずレシピ	成美堂出版	2011/02/15
小学生のチョコレートのおやつマジック	学習研究社	2011/01/11
2時間でできる! 1週間分の作り置きおかず	PHP 研究所	2010/12/15
村上祥子さんのこねない! 生地をひと晩冷蔵庫に入れて、焼くだけ オーブントースターでふっくらもちもちおいしいパン	永岡書店	2010/10/10
小学生の電子レンジのおやつマジック	学習研究社	2010/09/07
かんたん! レンジおやつ	日本文芸社	2010/06/09
今日から使える手抜き冷凍保存手帖	ブックマン社	2010/03/20
村上祥子の電子レンジ料理百科	学習研究社	2010/03/09
10分でできるカンタン! 液みそレシピ	日本文芸社	2010/01/10
村上さんちの加圧1分! 圧力鍋レシピ	PHP 研究所	2009/11/18
村上祥子さんのいちばんカンタン! おうちパン	ベネッセコーポレーション	2009/06/30
村上祥子のおひとりさまごはん	女子栄養大学出版部	2009/06/20
Murakami magic でハッピー介護食	中央法規出版	2009/04/10
小学生のパンとケーキのおやつマジック	学習研究社	2009/03/24
糖尿病のための絶対おいしい献立	ブックマン社	2008/11/14
電子レンジで楽チン! 体脂肪を減らすレシピ	新星出版社	2007/07/25
電子レンジで楽チン! 糖尿病レシピ	新星出版社	2005/08/30

など