

お米・ご飯の知識・ノウハウがタツプリ詰まった入門講座



お米・ご飯にこだわり、
アピールしたい
飲食店様



お米・炊飯に
ついて学び
直しをしたい
米生産者や
米業界の皆様



お米や食品に
関係する会社・団体の
新入社員や就職
志望の皆様



お米・稲作に
ついて児童や
学生に伝えたい
教育関係者様



ご飯料理の
ノウハウを高めたい
料理研究家や
料理愛好家の皆様

講座

のご案内

お米について
勉強したい学生様



お米のプロであるお米マイスター認定制度を主宰する日米連が、お米ユーザーやお米の勉強をしたい方々の強い要望を受けて、「ごはんマイスター★講座」を始めました。
幅広いお米・ご飯の学習をされた受講者には、「受講修了証書」を発行し、「店頭などで貼れるステッカー」も贈呈致します。また、受講修了者は本会に登録され、お米に関する情報提供（メール等）を行います。是非、この機会に積極的に受講ください！



開催場所

さいたま市、東京都、名古屋市、大阪市、岡山市、福岡市

開催日

裏面の開催概要をご覧ください

募集対象者

中食・外食事業者、ホテル旅館等宿泊施設関係者、
病院施設等給食関係者、学校教育関係者、炊飯加工事業者、
食品製造事業者、米穀販売事業者、米生産・集荷事業者、
料理教室関係者・料理研究家、栄養士など



〈A4版公式テキスト〉

受講料

6,000円(消費税別途)

申込方法

右のQRコードからwebでお申し込みください。
申込締切日は、各会場開催日の1か月前までです。

※募集数は各会場100名です。先着順で定員となり次第、締め切らせていただきます。
※本会で申込を受理しましたら、関係書類及び受講料請求書をご送付させていただきます。

URL: <https://www.gohan-maistar.net>



講座内容の紹介

レッスン1 お米づくりの基礎知識

- ① 米作りの年間作業工程 ② 良食味米の条件（気候・土壌等）
③ 様々な栽培方法（肥料・農薬等） ④ 水田の管理と多面的役割

レッスン2 お米の成分と品種

- ① お米の品種特性 ② お米の品位、等級等
③ お米の成分と食味 ④ お米の加工（乾燥、選別、精米）の要点

レッスン3 お米と炊飯の科学

- ① 炊飯の基本工程とポイント ② 炊飯機器の機能
③ 炊飯の問題解決 Q&A

レッスン4 お米の取扱いと調理

- ① 品質を守る精米保管・保存
② 料理に合った炊飯ポイント等
③ お米の加工品（米粉、加工米穀、日本酒）

レッスン5 お米の歴史と文化

- ① 稲作の起源と現代までの位置づけと役割 ② ご飯料理の歴史
③ 稲作から生まれた文化など

レッスン6 お米とご飯食の栄養

- ① ご飯の栄養成分 ② ご飯食の体への働きなど

開催スケジュール(予定)

時間	講座内容
11:00	開講挨拶
11:00～12:20 (80分)	レッスン1)お米づくりの基礎知識 レッスン2)お米の成分と品種
12:20～13:00	昼食休憩
13:00～14:20 (80分)	レッスン3)お米と炊飯の科学 レッスン4)お米の取扱いと調理
14:20～14:30	休憩
14:30～15:30 (60分)	レッスン5)お米の歴史と文化 レッスン6)お米とご飯食の栄養
15:30～16:00	理解度判定と受講証書等授与



開催日及び開催場所(予定)

地区	開催日	会場名
1 大阪会場	令和6年1月25日（木）	御堂会館「Aホール」 大阪市中央区久太郎町4-1-11
2 東京会場	令和6年1月30日（火）	プラザエフ「カトリア」 千代田区六番町15
3 福岡会場	令和6年2月 7日（水）	パピオン24「第12会議室」 福岡市博多区千代1-17-1
4 名古屋会場	令和6年2月14日（水）	栄ガスビル「ガスホール」 名古屋市中区栄3-15-33
5 さいたま会場	令和6年2月21日（水）	大宮ソニックシティ「市民ホール403号室」 さいたま市大宮区桜木町1-7-5
6 岡山会場	令和6年2月21日（水）	セントラルフォレスト「ローズマリー」 岡山市北区本町6-30

講座の担当講師

上記カリキュラムにおいては、お米マイスター制度の最上位である五ツ星お米マイスターの中から、講師研修を受講した五ツ星お米マイスターProf.が講師を担当します。ご当地の事情に明るく、お米の実務面を理解した講師陣です。



一般財団法人 日本米穀商連合会(略称 日米連 にちべいれん)
〒101-0032 東京都千代田区岩本町3-4-5 第一東ビルM2階
TEL 03-5846-9941 FAX 03-5846-9942
<https://www.jrra.or.jp/>