

◆Pilates Lab 代官山 Presents◆

継続的な"Wellbeing"を目指す食の会

# アンチエイジングを実現する



「アンチエイジング」、日本語でいうと、「抗加齢」、「抗老化」

年齢を問わず、男女を問わず、過去未来を問わず、国籍を問わず、

すべての方々の関心事そのアンチエイジングを実現化するために、

「運動」と「食」の重要性を、Pilates Lab 代官山は、提唱しております。

「食」のワークショップでは、各分野でご活躍のシェフ、料理研究家の方々が、

アンチエイジングをキーワードに、多種多様な「食」を提案します。



## WORK SHOP

**第1回 2011.10/8(土)**

**15:00~17:00**

カノビアーノ パティシエ

**神鳥 恵美**

- ◆豆乳のブランマンジェと黒豆ソース
- ◆秋のフルーツのマチエドニアと  
白ワインのジュレ
- ◆ゴマのダンティル

**第2回 2011.11/11(金)**

**15:00~17:00**

カノビアーノ シェフ

**植竹 隆政**

- ◆<sup>そば</sup>鯖とアンチョビのブルスケッタ パセリ風味
- ◆ペンネマカロニ  
-地鶏のレパールとボルチーニのソース
- ◆<sup>かじ</sup>鱈のソテー ジャガイモとブロッコリーの煮込  
トマトとレモンソース

**第3回 2011.12/9(金)**

**15:00~17:00**

株式会社フェルミエ代表

**本間るみ子**

- ◆クロッシュ・ア・カマンベールの  
トロトロフォンデュで冬の食卓を!!
- <専用の陶器にいれてレンジで1分  
昨年フランスでヒットしたお料理です>

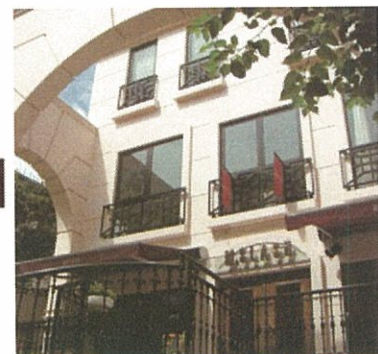
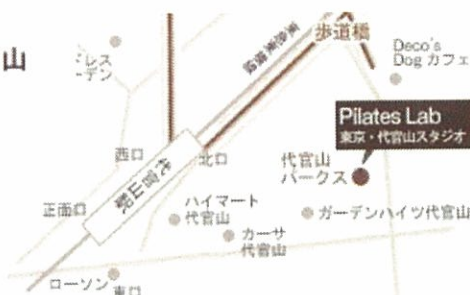
受講料	3回一括	1回	定員
一般のお客様	16,000円	6,000円	10~15名
Pilates Lab 代官山会員様	5P	2P	

※Pilates Lab 代官山が初めてというお客様は、10%割引でご参加いただけます。

このワークショップは、単なるお料理教室ではありません。Pilates Lab 代官山 代表武田は、日本抗加齢医学会の専門医でもあり、この「食のワークショップ」を「継続的な"Wellbeing"を目指す食の会」と位置づけます。ワークショップでは、各講師の提案する「料理」の実演に、管理栄養士の「食」のミニレクチャーを添えて、みなさまがご家庭で日々実践できる身近な「アンチエイジング」にお役立ていただければと思います。

Pilates Lab 東京・代官山  
スタジオ

〒150-0021  
東京都渋谷区恵比寿西2丁目21番4号  
代官山パークスビル 3F  
Tel: 03 6416 1600 Fax: 03 6416 1602  
E-mail: [info-d@pilates-lab.com](mailto:info-d@pilates-lab.com)  
Web: <http://www.pilates-lab.com>



# アンチエイジングを実現する

◆Pilates Lab 代官山 Vol.3

継続的な“Wellbeing”を目指す食の会

## チーズの世界へようこそ!

(株)フェルミエ 代表



### 本間るみ子氏 present's

## クロッシュ・ア・カマンベールの トロトロフォンデュで冬の食卓を!!

＜専用の陶器に入れてレンジで一分＞  
昨年フランスで大ヒット、冬のパーティーにお薦め!!

ナチュラルチーズ専門店  
フェルミエ 愛宕店  
住所東京都港区愛宕 1-5-3  
TEL03-5776-7722(代表)  
<http://www.fermier.fm/>



#### 本間るみ子

新潟県佐渡に生まれ、1977年チーズ輸入会社チェスコ入社をきっかけにチーズとの付き合いが始まり、1986年3月株式会社フェルミエを設立する。日本で初めての本格的輸入チーズ会社であるフェルミエの代表。フランスやイタリアをはじめ各国のチーズ生産地を丹念に歩いては美味しいチーズを発掘し、日本に紹介しているので欧州でも知名度が高い。国内外で講演活動やチーズスクールの講師を務めるほか著書も多い。チーズが日本人の生活にもっと取り入れられるように情熱的に仕事を続けるチーズの第一人者である。

#### 主な称号

- 1988年4月フランスチーズ鑑評騎士の会(Confrérie des Chevaliers du Taste-Fromage de France)よりオフィシエの称号を受賞
- 1994年6月サントモール・ドゥ・トゥーレーヌよりシュヴァリエの称号受賞
- 1997年パリで行われる国際農業見本市の農水省主催のコンクールに日本人初のチーズ部門の審査員を務めて以来、毎年審査員に名前を連ねる
- 1998年2月、ラングルよりシュヴァリエの称号を受賞
- 1998年8月、マンステールよりシュヴァリエの称号を受賞
- 1999年2月、フランス農水省より農事功労賞を受章
- 1999年10月、ブリー・ド・ムランよりシュヴァリエの称号を受賞
- 2002年11月、フランスチーズ鑑評騎士の会よりグランオフィシエの称号を受賞
- 2004年2月、同上よりチーズ熟成士の称号を受賞(フランスで30人、史上、女性で2番目)
- 2007年3月、新潟清酒達人検定協会「名誉達人」を任命

#### 活動

フランスチーズ鑑評騎士の会理事・チーズプロフェッショナル協会副会長・フランス農事功労章受章者協会理事・コマンドリー・ド・ボルドー東京評議員理事・セミナー講師：ソムリエ協会、服部栄養専門学校、その他多数、その他執筆活動も多く、著書多数

日時 2011年12月9日(金) 15:00~17:00  
 受講料 一般 6,000円 Pilates Lab 会員 2P  
 定員 15名  
 お申込 03-6416-1600 / [info-d@pilates-lab.com](mailto:info-d@pilates-lab.com)  
 HP <http://www.pilates-lab.com/>

当日は、お薦めワインもご用意  
暮れのひとときをゆったりと!

\*PilatesLab 代官山に初めてお越しのお客様は10%割引でご参加いただけます。

## Pilates Lab 東京・代官山 スタジオ

〒150-0021  
 東京都渋谷区恵比寿西2丁目21番4号  
 代官山パークビル3F Tel:03-6416-1600  
 Fax:03-6416-1602  
 HP <http://www.pilates-lab.com/>



Vol.4 次回は、  
2012年2月3日(金)に開催!

代官山の人気ローフードレストラン  
**Manna**  
オーナー 秋葉睦美氏 登場

“Raw Food は究極のデトックス”  
是非ご期待ください。