

## かめ代。(料理家 亀山泰子)

### ◆ ご挨拶

この度は、料理家「かめ代。」にご興味をお持ちいただき、誠にありがとうございます。「1日3回も訪れる食事の時間が楽しかったら、人生はきっと楽しくなる！」をモットーに、テレビ出演、雑誌、企業やCMのレシピ開発、料理イベント講師などで活動しています。

家庭の楽しい「囲みごはん」のご提案に、30年近く伝え続けているホットプレートのアイデアレシピは多くのメディアでご紹介頂き、今では「ホットプレート料理の母」と呼ばれるようになりました。お弁当愛好家としても、心が楽になる「2品弁当」連載を毎週更新。家庭料理の定番レシピ等も新聞やサイトで連載を続けています。

長年一緒に活動している栄養士やカメラマンともおつなぎできますので、レシピ開発や商品開発だけでなく、栄養価計算、スチール撮影、料理動画撮影など、「食」に関することでしたらお気軽にお問い合わせください。

また、2022年に、長年取り組んでいましたオリジナルの「料理用さらし」を開発しました。料理に安心してお使い頂ける、無蛍光・無漂白の日本製の「さらし」です。出汁をこす、料理の水気をきる、蒸し布など、ひとつで何役もこなし、しかも繰り返し使うことができるのが昔ながらの「さらし」です。日本の職人の細やかで丁寧な手仕事「日本製の台所道具」を毎日の暮らしにとりいれ、その素晴らしさを伝え続けていきたいと思っています。



## ● 活動内容

- ・ レシピ、メニュー開発
- ・ 商品開発
- ・ メディア出演
- ・ 料理教室（イベント）講師
- ・ 書籍出版 他

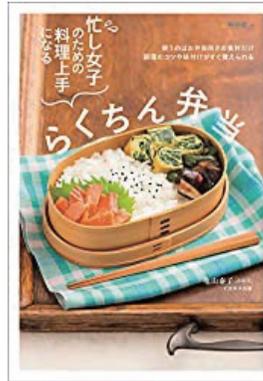


カメラマンとのスクール撮影



旬野菜のレンピも得意

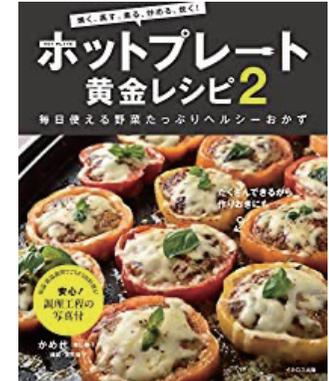
## ● 書籍出版



2018年「忙しい女子のための料理上手になるらくちん弁当」（イカロス出版）



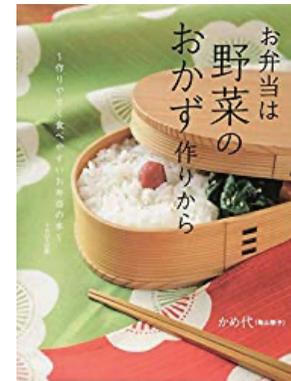
2014年「ホットプレート黄金レシピ」（イカロス出版）



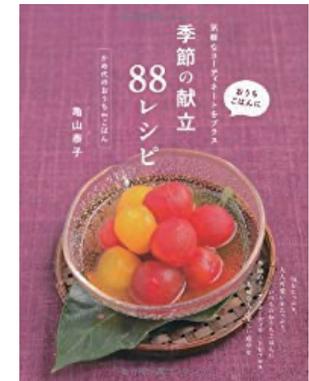
2015年「ホットプレート黄金レシピ2」（イカロス出版）



2015年「かめ代の節約毎日ごはん」（宝島社）



2014年「お弁当は野菜のおかず作りから」（イカロス出版）



2013年「季節の献立88レシピ」（イカロス出版）



2009年「かめ代のおうちdeカンタンおつまみ」（宝島社）

## ◆ メディア出演

### TV

- ・NHK「あさいち」（ホットプレートアイデアレシピ、節約レシピ、キッチングッズ向上委員会、囲みご飯の心理的効果の紹介など複数回出演）
- ・NHK「おはよう日本」（ホットプレートで楽しむ冬の煮こみ料理紹介）
- ・NHK「ひるまえほっと」（ホットプレートで多国籍料理紹介）
- ・テレビ朝日「グッド！モーニング」（料理初心者でも楽しめる！ホットプレートの簡単リモート料理教室）
- ・テレビ朝日「スーパーJチャンネル」（ホットプレートで作るすき焼き他紹介）
- ・日本テレビ「ZIP！」（お子様と一緒にホットプレートのリモート料理教室）
- ・日本テレビ「ヒルナンデス！」（夏に楽しむ！ホットプレートのリモート料理教室）
- ・MBS毎日放送「サタデープラス」（ファミリー向けのホットプレート神レシピ料理教室）
- ・名古屋テレビ「ドデスカ」（ホットプレート超活用術紹介）
- ・朝日放送「おはよう朝日です」（連休や子どもの日におすすめのホットプレート料理紹介）
- ・TBS「あさチャン」（子ども達と一緒に自宅でホットプレート料理教室）
- ・CBCテレビ「ゴゴスマ」（ホットプレートおすすめレシピ紹介）
- ・TBS「はなまるマーケット」（茄子レシピ、ホットプレート活用術レシピなど複数回出演）
- ・RKB毎日放送「和田明日香のA・レシピ」（手軽にできるホットプレート料理紹介）
- ・UHB北海道文化放送「みんテレ」（フライパン用ホイルを活用したレシピ紹介）
- ・KBC九州朝日放送「アサデス。」（子どもが喜ぶホットプレートレシピ紹介）
- ・日本テレビ「バゲット」（連休に楽しむレシピ紹介）
- ・テレビ朝日「グッドモーニング」（ホットプレートで楽しむ朝ごはん紹介）

他多数

### 新聞・ラジオ

- ・中国新聞（子どもも喜ぶ！3品アレンジお節 レシピ掲載）
- ・山陽新聞（おうちパーティー料理 レシピ掲載）
- ・読売新聞（ホットプレートで蒸す！ レシピ掲載）
- ・SELECTORS（ワインに合うおつまみ レシピ紹介）
- ・TBSラジオ「ジューン・スー生活は踊る」（手軽なホットプレートレシピ紹介）
- ・西日本新聞（フライパン用ホイルを活用したホットプレートレシピ掲載）

他多数



日本テレビ「ZIP！」



MBS毎日放送「サタデープラス」一緒にホットプレート料理の収録をした原口あきまささんファミリーと



自宅ロケの様子 TBS「はなまるマーケット」



NHK「ひるまえほっと」自宅でのリモート収録

## イベント、料理教室講師

- ・新製品体験セミナー（パナソニック株式会社）
- ・オレペ大感謝まつり（オレンジページ）
- ・新型炊飯器イベント（アイリスオーヤマ）
- ・お弁当教室講師（株式会社ワイ・ケイ興産）
- ・ホットプレート調理研究講師（岡山市栄養士協会）
- ・お弁当作りの教室講師（倉敷市）
- ・中高生向けお弁当作りの教室講師（岡山大学教育学部附属中学校 PTA 文化委員会活動）
- ・レシピブログキッチンイベント（アイランド株式会社）
- ・ハロウィンコーディネートイベント（株式会社 cotta）

他多数



新製品体験セミナー（パナソニック株式会社）



オレペ大感謝まつり（オレンジページ）

## レシピ開発 フードコーディネーター

- ・JA 晴れの国岡山（地産地消の旬野菜や畜産物のレシピ 春夏秋冬 32 レシピ）
- ・株式会社サンクラフト（ホットプレートで活躍する小ぶりのナイロンツール「Toory」レシピ）
- ・パナソニック株式会社（IH デイリーホットプレートを楽しむレシピ）
- ・名水美人ファクトリー株式会社（もやしレシピ）
- ・アサヒビール株式会社（52本のワインに合う52のレシピ）
- ・アイリスオーヤマ株式会社（新米に合うレシピ）
- ・サントリーホールディングス株式会社（フルーツブランデーレシピ、ビールに合うおつまみレシピ）
- ・株式会社オーダーチーズ（チーズレシピ）
- ・株式会社 cotta（おやつレシピ）
- ・三共水産株式会社（旬の魚レシピ）
- ・株式会社サニーマート（ホットプレートレシピ）
- ・ハウス食品株式会社（スパイスレシピ）
- ・カリフォルニアくるみ協会（くるみレシピ）
- ・株式会社ミツカン（金のつぶ ネバネバレシピ）

他多数



「晴れの国キッチン」劇中料理&オリジナルレシピ担当  
（JA 晴れの国岡山）



株式会社サンクラフト Toory レシピ



T-fal フライパンレシピ



cotta 手作りおやつ連載レシピ



朝時間.jp お弁当連載レシピ

## ◆ 連載・コラム

 <p>ホットプレートで活躍する小ぶりな ナイロンツール (Toory)</p>	 <p>cotta オフィシャルパートナー 「おやつレシピ」</p>	 <p>素材、きわだつ。 モランボン</p> <p>かめ代さんのホットプレートで 楽しむおうち焼肉</p>
 <p>ポイントおさえて 定番料理をきちんとおいしく</p>	 <p>忙しい朝でも作れる♪ 心が楽になる2品弁当</p>	 <p>「こんな使い方があったんだ！ アカリナコラボ企画」 Vol.1</p>

## ◆ 雑誌・web

- ・オセラ (ピザビ) 「朝ごはんの風景」連載、「和菓子」「パン」特集のコーディネート
- ・mart (光文社) 「ホットプレートだしっば生活レシピ」
- ・家の光 (一般社団法人家の光協会) 「焼き肉の新提案レシピ」
- ・女性自身 (小学館) 「ホットプレート特集」
- ・ESSE (扶桑社) 「ホットプレートの傑作レシピ」
- ・まいにちお弁当日和 (イカロス出版) 「お弁当レシピ」、「伝える味、我が家の味 (実家取材)」
- ・サンキュ! (ベネッセコーポレーション) 「うちパ鉄板レシピ」、「外食みたいなおうちごはん」
- ・お料理@LEE (集英社) 「野菜が美味しい我が家の人気レシピ」、web 連載
- ・ホットプレートで大歓声レシピ (オレンジページ) 「ホットプレートアイデアレシピ」
- ・子どもオレンジページ (オレンジページ) 「親子で楽しむ! 食の冒険」
- ・レシピブログの大人気サラダ (宝島社) 「サラダレシピ」
- ・フーディストノート 「世界一楽しい私の台所」 web 掲載
- ・ライト&ライフ (四国電力株式会社) 「キレイにおいしく! お弁当の詰め方」

他多数

## ◆ 商品開発

- ・純国産地鶏「美膳軍鶏」塩鍋商品開発 (農村エナジー株式会社)
  - ・親子丼のたれ商品開発 (農村エナジー株式会社)
  - ・親子丼商品開発 (びれっじみーる)
  - ・手作りプリン商品開発 (びれっじみーる)
  - ・パーティ料理メニュー開発 (林源十郎商店)
  - ・ビアガーデンメニュー開発 (倉敷まちなみ屋上ガーデン)
  - ・季節のおもてなしメニュー開発 (古民家レストラン 山の薫りのおもてなし 楓花)
  - ・オリジナル「料理用さらし」(kameyo)
  - ・オリジナル「かやふきん」(kameyo)
- 他



2021年「山の薫りのおもてなし 楓花」春の料理の一例 (レシピ・調理・撮影 かめ代。)



オリジナル「料理用さらしと  
かやふきん」(kameyo)



オリジナル「料理用さらし」(kameyo)



オリジナル「かやふきん」(kameyo)

## ◆ 受賞歴

- ・文化庁主催 第1回「我が家のお正月料理」フォトコンテスト入賞
  - ・東京ドーム「テーブルウェアフェスティバル 2018」特別審査部門入賞
- 他



2021年 文化庁主催 第1回「我が家のお正月料理」フォトコンテスト入賞 (レシピ・調理・撮影 かめ代。)