

お米・ご飯の知識・ノウハウがタッ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・稲作に  
ついて児童や  
学生に伝えたい  
教育関係者様



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



あなたは、子供や外国人に  
日本のお米について聞かれたら、  
キチンと説明できますか？



お米について  
勉強したい学生様

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

# ごはん マイスター★ のご案内講座

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！



**開催日及び開催場所** 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、栄養士、料理教室関係者・料理研究家、料理愛好家など

**受講料** 8,000円(消費税10%別途)

美味しい  
ご飯ランチ提供

食味評価用  
サンプル米提供

**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。**



公式テキストブック  
(A4版 100頁)

※募集数は各会場ともに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。



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)  
理事長 山崎政治  
〒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/>





# 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 お米から出来る加工品など

## 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

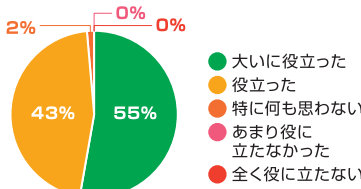
### 講座の担当講師

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。

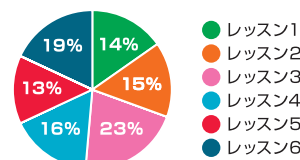


### 昨年度受講者の感想

本日の講座を受講しての感想は？



本日の講座の中で勉強になったと思う講義は？



## 開催日及び開催場所（予定）

開催日程順 ★開催時間は、各会場とも11:00～16:00です。

地区	開催日	会場名	募集定員
1 鳥取会場	令和6年7月9日(火)	とりぎん文化会館 鳥取県鳥取市尚徳町101-5	50名
2 千葉会場	令和6年7月21日(日)	千葉商工会議所 千葉県千葉市中央区中央2-5-1 千葉中央ツインビル2号館 14階	75名
3 大阪会場	令和6年7月28日(日)	リンク大阪 大阪市阿倍野区旭町1-1-10 竹澤ビル9階	50名
4 東京会場	令和6年8月4日(日)	ビジョンセンター西新宿 東京都新宿区西新宿1-22-2 新宿サンエービル3F	75名
5 高松会場	令和6年8月7日(水)	高松セントラルビル 香川県高松市寿町2丁目4番地20	50名
6 富山会場	令和6年8月21日(水)	ポルファートとやま 富山県富山市奥田新町8-1	50名
7 京都会場	令和6年8月28日(水)	京都経済センター 京都市下京区四条通室町東入函谷鉦町78番地	50名
8 横浜会場	令和6年10月9日(水)	ラジオ日本クリエイティブ「A会議室」 神奈川県横浜市中区長者町5丁目85番地 三共横浜ビル3F	50名
9 広島会場	令和6年10月16日(水)	エールエール 広島市南区松原町9-1 エールエールA館6F	50名
10 札幌会場	令和6年10月23日(水)	札幌駅前ビジネススペース 札幌市中央区北5条西6丁目1-23 第二北海道通信ビル2階	50名
11 名古屋会場	令和6年10月30日(水)	安保ホール 名古屋市中村区名駅3-15-9	75名
12 盛岡会場	令和6年11月6日(水)	MALIOS 盛岡市盛岡駅西通二丁目9番1号	50名
13 福岡会場	令和6年11月13日(水)	九州ビル会議室 福岡市博多区博多駅南1-8-31	50名
14 さいたま会場	令和6年11月20日(水)	JA共済埼玉ビル 埼玉県さいたま市大宮区土手町1丁目2番地 JA共済埼玉ビル内	75名
15 東京会場	令和7年1月26日(日)	アットビジネスセンター八重洲 東京都中央区八丁堀1-9-8 八重洲通ハタビル	100名
16 大阪会場	令和7年2月2日(日)	アットビジネスセンター新大阪 大阪府大阪市淀川区西中島5-14-10 新大阪トヨタビル9F	100名

※会場は、諸般の事情により、やむを得ず変更することがあります。その場合は近隣地域とします。