

## 子ども2人を東大に現役合格させたワーキングマザー & 世界で活躍するカリスマシェフ

# 「賢い子」は料理で育てる

2021年6月20日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、入江 のぶこ 著/山下 春幸 著『「賢い子」は料理で育てる』を2021年6月20日(日)に刊行いたします。

### 料理で子どもの“生き抜く力”がぐんぐん伸びる

夫を事故で亡くした後、ワーキングマザーとして2人の子どもを育て、東大に現役合格させた入江氏。彼女の目標は「自分で判断できる、生き抜く力を持つ子ども」に育てること。限られた時間の中で集中して子どもと向き合った結果、2人は自ら勉学に取り組み、東京大学に合格。現在はそれぞれ学術・メディアの分野で活躍している。

本書では、教育の最強ツールとして料理に注目。ワールドワイドな活動を展開している山下春幸シェフを共著者として迎え、おすすめレシピとともに、子どもの“生き抜く力”を伸ばす料理の魅力・可能性に迫ります。

### 親子で料理をすることで得られるメリット

- ①親子のコミュニケーションを深める
- ②五感をフルに使うことで成長への刺激となる
- ③自分で自分の食をマネジメントできる `自立した人間、に育つ
- ④人間形成に重要な「非認知能力※」を磨く

※非認知能力…自信や忍耐、意欲や自立、協調や共感といった、目に見えない感情や心の働き

などを本書で解説。

### “生き抜く力”を伸ばす親子クッキングのレシピ

※本書より一部抜粋

#### 命の出汁



親子クッキングは、和食の基本となる「出汁」でスタート！  
“本物”を味わうことで、子どもたちの味覚の基礎をしっかりと構築することができます。

基礎ができていれば、料理はグッと身近になります。

#### 神戸風 焼きギョーザ



具をこねたり、皮で包んだりする餃子は指先の感覚を養うのに最適です。

野菜たっぷりの餃子と神戸風のつけ味噌ダレはほんのり甘くて、お子さんも大好きな味に！

#### 挽き肉と玉ねぎのカレーライス



いつものカレーも、一緒に作ればハレの日にぴったりのごちそうに！

すりおろしたりんごで、キーマカレー独特のざらっとした食感を出しています。

# タイトル:「賢い子」は料理で育てる

ページ数:160ページ 著者:入江 のぶこ/山下 春幸  
価格:1,540円(10%税込) 発売日:2021年6月20日  
ISBN:978-4-86667-297-7

## 【目次】

- 第1章 子ども2人を東大に現役合格させたワーキングマザーの「食育」  
入江 のぶこ
- 第2章 入江 のぶこ×山下 春幸 TALK SESSION 1  
家庭でできる「食育」
- 第3章 世界で活躍するカリスマシェフが提案する「食育」  
山下 春幸
- 第4章 実践編 1 親子クッキングのポイント  
実践編 2 山下春幸シェフが考案した親子クッキングのレシピ
- 第5章 入江 のぶこ×山下 春幸 TALK SESSION 2  
食を通して子どもたちに伝えたいこと

## 【著者プロフィール】



いりえ  
入江のぶこ

東京都新宿区生まれ。幼稚園から大学まで成城学園で教育を受ける。大学生時代に「フジテレビFNNスピーク」でお天気お姉さんを務める。卒業後、フジテレビ報道記者の入江敏彦氏と結婚。カイロ支局長となった入江氏と長男と共にカイロへ移住。イスラエルで次男出産。1994年12月ルワンダ難民取材のためにチャーターした小型飛行機が墜落し、乗っていた入江氏が死亡。帰国後、フジテレビに就職。バラエティ制作、フジテレビキッズなどに所属し、主に、子育てや子どもに関するコンテンツの企画やプロデュースをする。部長職としてマネジメントも行う。2017年7月に退職。2017年7月、東京都議会議員選挙に出馬、港区でトップ当選を果たす(35,263票獲得)。(社)グラミン日本 アドバイザリーボード。

子ども二人は東大を卒業し、社会人となっている。長男の入江哲朗氏は東京大学大学院で博士(学術)の学位を取得し、アメリカ思想史の研究者であり、映画の批評家としても知られる。次男はテレビ局社員。

## HAL YAMASHITA東京本店 エグゼクティブオーナー兼エグゼクティブシェフ

1969年神戸生まれ。大阪藝術大学藝術学部卒。料理の見聞や技術、とらわれない感覚を養うため世界各国で修業を積む。独自の視点・とらわれない料理技法・伝統的な日本のスタイルに今までにない斬新な組み合わせを取り入れた料理は「新和食」と呼ばれ“素材の息吹が感じられる本物”と世界から謳われている。

自身のレストラン「HAL YAMASHITA」のほか、海外にも出店、障害者支援ボランティア活動、政府関係のアドバイザー、全国各地での講演など、また現在、世界に150人ほどしかいないマスターシェフの一人として、その活動を世界に広めて、忙しくパワフルな活動を行っている。

WFP国連世界食料計画顧問。(社)日本飲食未来の会 理事長。(社)料理ボランティアの会 理事。



やましたはるゆき  
山下春幸

