

「幸せは家の食卓から」...宮城の美味しい食材を使った手軽な家庭料理を、歴史や生産者のストーリーと共に次世代に残したいと思っております。

【基本情報】

住 所	仙台市若林区白萩町21-17 Legare白萩101					
名 称	Cooking Studio I-e(イーエ)代表 料理研究家 中村美紀					
電話番号	090-1938-9104					
FAX番号	なし					
Eメールアドレス	cooking.studio.i.e@gmail.com					
U R L	https://www.studioi-e.com/					
職業または業種	登録分野			活動		
料理研究家	食づくり	調理	知識	見学・体験	講師等	その他
		○	○		○	○
活動可能な地域						
仙台市、塩竈市、名取市、多賀城市、岩沼市、東松島市、川崎町、亘理町、松島町						



【プロフィール】

1975年、福島県福島市生まれ。2007年より料理教室Cooking Studio I-e(イーエ)を開講。「ミキティママ」の名称で親しまれ、約6000名に再現性100%の時短レシピをレクチャー。2021年に仙台市内にキッチンスタジオをオープン。YouTube「うま〜い東北応援隊はぴめし」では東北の生産者を訪れ、そのストーリーを発信し続けている。SNS総フォロワー数は約1万3千人。

【具体的な活動】

- ・みやぎの食材を使った料理講習会での講師、指導
- ・シンプルな素材を生かす、簡単家庭料理の指導
- ・食育に関する講話

【活動する上での留意事項】

- ・食材費など含め必要経費は、依頼者のご負担となります。
- ・勤務地の休業日に応じた活動となります。
- ・日程の確保、準備期間を有しますので1か月以上前のご相談をお願いいたします。
- ・料理講習の場合、食材の搬入が必要なため自家用車で参ります。駐車スペースの確保をお願いいたします。

【これまでの食育・地産地消に関する活動】

2018年4月、福島県郡山市より仙台市へ移住。それ以降の活動のみ抜粋して記載。
平成30、31年度 仙台市食育推進協議会 評議委員(一般公募)を務める。
2018年5月、福島県郡山市にて、地元シェフ・料理講師らと連携し「たべてく。」子ども料理教室開講。代表を務める。
2018年6月、TBCラジオにて「くっくさっとみきみきっちゃん」(現・くっくささっとミキティキッチン)月1第四火曜15:10～レギュラーにて出演開始。宮城県食材を使用した、家庭でできる時短レシピをご紹介。
2018年7月、(株)八重樫工務店オーガニックハウスにて「ミキティママの暮らしに余裕が生まれる時短料理教室」開始。福島県郡山市パナソニックリビングショールーム郡山でも同教室を隔月1回開催。
2018年12月、仙台市環境局家庭ごみ減量課様より「仙台食エコリーダー」へ認定を受け活動開始。
2019年2月、「宮城と福島を旅する一皿」をコンセプトに、各県を代表する生産者をゲストに迎え、トラットリア・クチーナ・オーランジェリー料理長、瀬戸正彦シェフ(現・PORTAVOLLAオーナーシェフ)と共にワインとのマリアージュを楽しむイベントを開催。
2019年2月、フローリスト大江由美先生と宮城の美味しい食とテーブル、ワインが楽しめる「花と食のコラボユニットBonheur」を結成。宮城食材を使ったコース料理を担当する。月1でイベントを開催。
2019年5月、ふくしま県民フォーラムにて内堀知事、タレントの長沢優さんと共に登壇、「ベジ・ファースト」への取り組みの一環として試食会の講師を担当する。
2019年6月、認定こども園若竹幼稚園にて「おだしを味わう食育教室」の講師を務める。
2020年2月、全農ふくしま様と共に「あんぼ柿を使ったスイーツ教室」開催。
2021年4月、コロナ禍において、Zoomを使ったオンライン料理教室「I-eオンラインサロン」を開講。
2021年5月、コロナ禍において、飲食店・生産者救済を考えた取り組み、各シェフとのコラボで「I-eシェフオンライン」というオンライン料理教室を開講。
2021年6月、福島県の事業として「福島の酒とのマリアージュ」を考えたおつまみレシピを約1年半担当。
2022年2月、仙台リビング新聞社×東北電力主催のオンライン料理教室の講師を担当。
2022年12月、福島県沿岸部の復興事業の一環で、大熊町のいちごを使ったスイーツ教室の講師を担当。
2023年7月、東北のうまいを伝えるYouTube番組「うま〜い東北応援隊はぴめし」を有志らと共に開始。
2023年9月～2024年2月、特定非営利活動法人キッズドア様と協働し、「東北の食を全国へ繋げる」子ども食堂への宅食を行う。
2023年7月～2024年2月、福島県6次化イノベーター事業の一環で、生産者・事業者向けのイノベーターを務める。2月に同事業の授業での講師を担当。
2024年2月、京都・立命館大学留学生向けに、宮城・福島の郷土料理教室の講師を務める。
2024年12月、宮城教育大学付属4園校講演会にて「幸せは家の食卓から」をテーマに講演を行う。