

大阪人「おいしい」の真髓



ナカノシマ大学2026年6月講座

巨匠のスピリッツを継承する家庭料理家、初登場

料理家・小林カツ代が広めた



上/ワンショルダーの黒エプロン姿で抜群の人気を博した小林カツ代
右/会場は南欧風の石のアーチと、オリエンタル風の彫刻が見事な大阪倶楽部。大正13年(1924)竣工(設計・安井武雄)の登録有形文化財

6/26(金)

18:00~19:40

会場 **大阪倶楽部3階3号室**
(中央区今橋4-4-11/
地下鉄淀屋橋駅から徒歩3分)

受講料 **3,000円**

定員 **60名**

講師 **本田明子**

(家庭料理家・NHK「きょうの料理」講師)

主催 ナカノシマ大学事務局(株式会社140B)

協力 大阪倶楽部



「伝説の家庭料理家」の弟子が語る、「おいしいへの最短距離を走る」料理とは

「カツ代前・カツ代後」とは、戦後の家庭料理を表す象徴的なフレーズです。

1980年代、「おいしさは損なわず、時間は大幅に節約」を謳った大阪人・小林カツ代(1937~2014)の料理は圧倒的な支持を得て、女性が社会進出する背中を押しました。

講師の本田明子さんは、カツ代さんの「弟子」として30数年を共にし、200冊近い料理本の編集に携わり、現在は料理番組やレシピ本で活躍する第一線のプロ。

東京人の本田さんが小林カツ代と出会って目からウロコが落ちた大阪人の「合理性」や「うまいもんへの食欲さ」について、小林カツ代のエピソードや数々の名作レシピを挙げながら、たっぷりお話しいただきます。

〈講師からのメッセージ〉

45年ほど前、運命の本に出会います。『小林カツ代のらくらくクッキング』。東京育ちの私ですが、エッセイとともに出てくるレシピの虜になりました。たこ焼き、粕汁とかやくご飯、生卵をつけるソース焼きそばのレシピ……そして黒門市場の話。「どんな手を使っても近づきたい」とあの手この手で弟子入りを成功させました。

当時の料理本では、薄口醤油を家庭で使うのは御法度で、「塩と醤油で何とかして」という時代でしたが、「それは意味が違う」と、じわじわと広めて使えるようにしたのは小林カツ代ではないか……そんなお話ができればと思います。

ほんだ・あきこ 家庭料理家。東京都出身。1982年、小林カツ代の内弟子第1号となり、小林カツ代キッチンスタジオに在籍。2007年に独立し、「本田明子キッチン・オフィス」を設立。NHK「きょうの料理」などのテレビ番組や雑誌で活躍中。近著に「あと1品がすぐ決まる!野菜別レシピ443 野菜のおかず、何にする?」(ワン・パブリッシング)、『クロワッサン特別編集シリーズ「本田明子さんのさあ、なに食べよう。」』(マガジンハウス)など。最新刊は小林カツ代との共著「伝説の家庭料理家 小林カツ代のロジック」(日本経済新聞出版)



唯一の「弟子」だった“あこちゃん”こと本田明子さん



当日は会場で、「伝説の家庭料理家 小林カツ代のロジック」(1,760円)を販売します。

→受講申込は、こちらのQRコードからナカノシマ大学のWEBで受付します。

※次回は7月22日(水)18時予定……「どこでも本屋、時々お酒 きょうは芝川ビルで」
講師=中川和彦(「スタンダードブックストア」店主)

