

株式会社フードクリエイティブファクトリー所属  
ついでにビューティー料理研究家  
フードコーディネーター  
執筆プロデューサー

河瀬璃菜

1988年5月8日生まれ。福岡県出身。

HP：<http://foodcreativefactory.com/>

BLOG：<http://lineblog.me/linakawase/>

Twitter：<https://twitter.com/Linasuke0508>

beausHP：<http://beaus.net/>



### = 略歴 =

料理好きな母のもとで育ち、食に携わる仕事に就きたいという思いを自然と持つようになりました。両親が共働きで常に忙しくしていましたが、食卓を囲み食事を一緒に食べることで自然と会話が生まれ、どんなに忙しくてもコミュニケーションを大切にすることができました。そんな経験から、食卓でのコミュニケーションは大変重要で気づきの多いものだと私は思っています。「食を通して大切な人との暮らしをもっと楽しく」という意図に基づき、レシピ開発や料理教室講師、イベント企画運営、メディア出演、コラム執筆、執筆プロデュースなど、食に関わる様々な活動をさせていただいています。2014年7月よりフードクリエイティブファクトリーの執筆プロデューサーに就任し、ぐるなびみんなのごはん等の人気媒体で月間40本の記事をプロデュースしています。

### = ついでにビューティー料理研究家とは? =

「美味しい料理を楽しみながらもキレイになりたい!!」  
そう思う女性は少なくありません。もちろん、私もそう思っています。

そんな欲張りな女性たちの願いを叶えるのが、「ついでにビューティーレシピ」。むくみや肌荒れ、ダイエット効果が期待出来る野菜や果物、豆類や穀物などを主に使用した美味しく食べながらキレイな自分をつくるレシピです。若い人や忙しい人でも手軽に美味しく作れるよう、手に入りやすい材料で簡単に作れるレシピを提案しています。

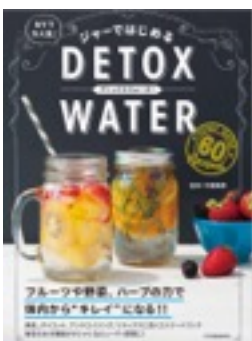
美容液など、外側からの肌ケアに力を入れている人は多くいますが、内側からの肌ケアは忘れてしまいがち。内側からの肌ケアあってこそ外側からの肌ケアが効果を発揮するので

す。カラダの中が整っていてこそ、本来の美しさを引き出し、磨きをかけることが出来る  
と私は考えます。

食事は毎日口にするものですから、もちろん美味しく楽しく頂きたいもの。「ついでに  
ビューティーレシピ」を食卓に取り入れて、美味しく食べながら、女性がいつまでも美しく、  
健康でいられるサポートが出来ましたら嬉しく思います。

## ＝これまでのお仕事＝

### ■書籍



- ・ジャーではじめるデトックスウォーター
- ・決定版！節約冷凍レシピ
- ・発酵要らずのちぎりパン
- ・燻製ライフ

### ■スタイリング監修

腸で免疫力を上げる本(宝島社)

海上保安庁レシピ本(扶桑社)

こどもパティシエ マジカルレシピ (24,42,44,46,48,50ページ)

### ■レシピ開発



- ぐるなび
- キューピー-MORIMALL

- たまな商店
- ライザップ(Howzap)
- 味の素 AJINOMOTO PARKお弁当レシピ
- nanapi サンテリアに合うおつまみレシピ
- ダイキフーズ 乾燥野菜活用レシピ
- 明治屋商店 商品販促のためのレシピ開発
- 飲食店ELNX 店舗メニュー開発
- メロディアン 濃厚コーンポタージュちょい足しレシピ、アレンジレシピ  
レアシュガーシロップ+オリゴ糖レシピ
- 一般社団法人チーズフォンデュ協会 チーズフォンデュレシピ
- 協和 サルバチアダイエットプログラムレシピ  
など

## ■テレビ出演



- テレビ朝日／お願いランキング
- CS／男子料理道場
- J:COM／「ステキ+Life」  
など

## ■ネットテレビ番組レギュラー出演



- AKIBA伝えたい放送局「井越有彩のシンデレラ未満」

## ■動画出演



・スマートフォンアプリ MERGENCE レシピ紹介

## ■レシピ・食情報コラム連載



- ぐるなび みんなのごはん
- ぐるなび 食市場
- ぐるなび デート特集
- ぐるなび 幹事の味方
- ぐるなびdressing
- 美人のタネ
- ライザップ
- たまな商店
- TABILABO
- キューピー MORIMALL
- 大地宅配
- エキサイトウーマン
- スマートフォンアプリ MERGENCE
- ビュートピ
- Nadia
- 綺麗のトリセツ

## ■フードコーディネーター



- ・書籍 こどもパティシエ マジカルレシピ (24,42,44,46,48,50ページ)
- ・NHK様 ひるまえほっと
- ・光文社様雑誌 女性自身 ジャーサラダレシピ
- ・AllAbout ”五十嵐豪 食材一つしかない料理”
- ・ヨミドクター ”五十嵐ゆかりのカラダにやさしい発酵食”
- ・COOP 商品パッケージ
- ・雑誌ar5月号 (2014年)
- ・三菱電機情報誌GLC夏号
- ・テレビ東京様健康スイッチ
- ・エキサイトウーマン
- ・ぐるなび
- ・メロディアン様 濃厚コーンポタージュちょい足しレシピ、アレンジレシピ
- ・東洋水産様 マルちゃん焼きそば
- ・ダイキフーズ様 乾物八百屋レシピ
- ・一般社団法人チーズフォンデュ協会様 ホットプレートチーズフォンデュ

## ■イベント出演



- ご当地応援イベント 秋田県鹿角市、えまるしえによる一日女将イベントの企画運営、女将担当第一回、二回
- スーパーマーケットトレードショー2014
- 北海道食材 家庭料理グランプリ
- 二子玉川東急フードショー内オカッテ岡山県物産会【料理教室仕立ての実演試食&ランチ提供】
- 貝印様主催スイーツ甲子園【料理教室仕立てのフードライブ】
- ボタニカルショップイベント出演
- KIRIN×常陸牛協会コラボイベント出演
- 燻製ライフトークイベント出演

## ■料理教室



- お米で作るグラノーラとジャーケーキ教室 講師
- ヨガ×アロマ×食の教室 講師
- おせち&雑煮教室 講師
- 黒豆みそ&みそで作るおつまみ、スイーツ教室 講師
- パクチー常備菜教室 講師

## ■イベントプロデュース



- スーパーマーケットトレードショー2014出展
- ”秋田県鹿角市×えまるしえ”ご当地応援一日女将イベント第一回、二回
- 北海道食材 家庭料理グランプリ
- かづのケータリングバトル
- SBIいきいき少額短期保険様 納豆ちよい足しコンテスト

## ■執筆プロデュース

2015.10.11月

<http://ameblo.jp/linakawase/entry-12101567677.html>

2015.9月

<http://ameblo.jp/linakawase/entry-12081963042.html>

2015.8月

<http://ameblo.jp/linakawase/entry-12068583039.html>