

プロに学ぶ！

おいしい食卓の作り方

季節の食材で作る春巻きとご飯と汁物



土井菜那

惣菜スタンド Soil オーナーシェフ

1986年北海道生まれ。小さな頃からものづくりが好きで、将来の夢は「ケーキ屋さんになること」だった。北海道大学卒業後、コンビニエンスストアや食品メーカーにて商品開発業務に携わる。開発に関わるなかで、自身の手で料理を作り、提供したいという気持ちが芽生え、飲食店でのキッチン業務へ転向。郷土料理専門店やフレンチレストランのほか様々なジャンルの飲食店に従事。また、個人事業としてケータリングや料理代行、飲食店での間借り営業等を行う。2024年3月に武蔵野市桜堤で「惣菜スタンド Soil」を開業。

2026年12月13日(日)

午前10時～正午

武蔵野市桜堤にある「惣菜スタンド Soil」オーナーシェフ土井菜那さんを講師にお招きし、お店の人気メニュー「春巻き」を題材に、季節の野菜などを使ってオリジナルの春巻きを作ります。また、炊飯器を使わず鍋でご飯を炊く方法なども紹介。自分で食卓を作るヒントを教わります。講話では、土井さんの中高生時代のお話や料理の道に進んだきっかけ、お店開業までのストーリーなどをお聞きます。

場 所 武蔵野プレイス 地下2階クラフトスタジオ

対 象 中学生以上の青少年（20歳になった年の年度末までの方）

参加費 無料

定 員 12名（応募者多数の場合は武蔵野市在住・在学・在勤を優先して抽選）

応募締切 11月30日(月)まで

申込みの詳細はチラシ裏面または武蔵野プレイスのWEBサイトをご覧ください。

申込方法

「武蔵野市文化・スポーツ・生涯学習ネット」からお申込みください。

<https://yoyaku.musashino.or.jp/mnet/web/index.jsp?MODE=2>

◇ パソコンから：
武蔵野プレイス Web サイト→「講座等申込」→「武蔵野市文化・スポーツ・生涯学習ネット
教室講座（外部リンク）」をクリック

◇ スマートフォンから：
右下の二次元バーコードを読み取ると、「武蔵野市文化・スポーツ・生涯学習ネット」の
ページが開きます。

※ 市外にお住まいの方で武蔵野市内に在学・在勤の方は、
備考欄に「学校名・会社名」をご入力ください。

※ 申込の際は必ずメールアドレスの入力をお願いいたします。

- ・メールアドレスは武蔵野プレイス青少年フロアのイベント告知の
ダイレクトメールに使用する場合がございませう。ダイレクトメールを希望しない方は
備考に「希望しない」とご記入ください。

抽選結果は 12 月 5 日（土）頃、メールでお送りいたします。



申込期間 令和 8 年 10 月 30 日（金）～ 11 月 30 日（月）

※12 月 7 日以降メールが来ない場合は武蔵野プレイス青少年活動支援担当までお問合せください。

WEB での申込が難しい方は 下記の情報を記入の上、武蔵野プレイス地下 2 階青少年フロアの
窓口までお持ち下さい。館内端末での申込をお手伝いいたします。お気軽にお越し下さい。

①講座名 「プロに学ぶ！おいしい食卓の作り方～季節の食材で作る春巻きとご飯と汁物～」

②氏名 ③生年月日 年 月 日 歳

④住所 〒

⑤メールアドレス

今後、武蔵野プレイス青少年フロアが行うイベントの告知 DM の送信を希望しますか

☐ 希望する ☐ 希望しない

⑥電話番号

⑦在学・所属先（中学・高校・大学・専門・その他） 学校名・所属先名

※市外在住で、武蔵野市に在学・在勤の方のみ記入

お問合せ 武蔵野プレイス青少年活動支援担当（0422-30-1902）

※期間中に定員に満たない場合は 12 月 1 日（火）より武蔵野プレイス地下 2 階スタジオ受付にて先着順で募集を継続。