

**&LAB TOKYO**  
RAWFOOD / FERMENTATION / LIVING  
SINCE 2016

## COURSE GUIDE

# 講座総合案内

レシピを覚えるのではなく、レシピを生み出せる人へ。

料理学校のように理論と技術を体系立てて学ぶ、発酵とローフードの研究室。

ローフードマイスター（JLBA国際認定）

発酵プランナー・発酵創家®

ロースイーツマイスター・ローパティシエ®

ローチョコレートマイスター・ローショコラティエ®

プレイングクリエイター

Creative Book LAB 出版プロデュース

# 講座マップ

レシピを覚える教室ではなく、レシピを生み出せる人を育てるラボ。  
発酵・ローフード・リビングフードを「知る → 深める → 創る → 伝える」

|                                                                                                                                                           | STEP 1<br>知る<br>基礎理論と基本技術                                                         | STEP 2<br>深める<br>応用技術と発酵の統合                        | STEP 3<br>創る<br>理論からレシピを生み出す                      | STEP 4<br>伝える<br>認定・開講・プロ活動                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <br>FERMENTATION<br><b>発酵</b><br>&LABオリジナル講座<br>麹と微生物を体でわかる              | <b>発酵プランナー 基礎</b><br>1日集中<br>塩麹・甘麹・発酵調味料の基礎                                       | <b>発酵プランナー 中級</b><br>3日間<br>麹づくり・味噌・発酵制御           | <b>発酵プランナー 上級</b><br>3日間<br>うま味・酵素・発酵レシピ開発        | <b>発酵創家®</b><br>師範クラス<br>開講方法・ブランド化・商品開発     |
| <br>RAW SWEETS<br><b>ロースイーツ</b><br>&LABオリジナル講座<br>砂糖・小麦・乳製品不使用           | <b>初級 ジェントルスイーツ</b><br>1日集中<br>ナッツフリー・道具いらず                                       | <b>中級 コスメスイーツ</b><br>1日集中<br>型・クリーム・冷菓の表現          | <b>上級 焼かない焼き菓子</b><br>4日間<br>多層構成・卒業課題            | <b>ローパティシエ®</b><br>約3ヶ月・課題制<br>オリジナルレシピ開発と認定 |
| <br>RAW CHOCOLATE<br><b>ローチョコレート</b><br>ローショコラティエ協会<br>認定<br>理論編・技術編の二分冊 | <b>ローチョコレートマイスター養成講座</b><br>2〜3日間（対面／オンライン）<br>1日目：座学「知る」 2〜3日目：技能「つくる」（基礎・応用・発展） | <b>ジュニアローショコラティエ</b><br>約1〜3ヶ月・課題制<br>認定インストラクター資格 | <b>ローショコラティエ®</b><br>最高峰<br>スイーツ・チョコ両コース修了<br>で申請 |                                              |
| <br>RAW FOOD<br><b>ローフード</b><br>日本リビングビューティー協会<br>(JLBA) 国際認定          | <b>ローフードマイスター 2級</b><br>1日集中<br>スムージー・サラダ・スープ                                     | <b>準1級</b><br>1日集中<br>酵素栄養学・デヒドロレーション              | <b>1級</b><br>1日集中<br>コールドプレス・創作料理・開業              | <b>JLBA上級講座へ</b><br>認定後のステップアップ              |

EXPRESS & PUBLISH  
**魅せる・残す**  
すべてのトラック共通



**ブレイティングクリエイター養成講座**  
科学と芸術で一皿を設計する1日講座。  
色・光・構図の理論とSNSブランディング。



**Creative Book LAB | 出版プロデュース**  
あなたの経験と想いを一冊の本に。企画からAmazon出版、PRまで伴走します。

はじめての方へ

トライアルレッスン「発酵」「ローフード」、UMAMI & KOJI LAB からお気軽にどうぞ。すべての講座はビーガン対応、対面・オンラインを選べます。

01

## レシピに頼らない

料理学校のように、理論と技術を分けて体系立てて学びます。「なぜ」がわかるから、ゼロからレシピを生み出せる。研究を重ねたオリジナルテキストで学びます。

02

## 認定後は、自由に

&LAB主宰のローショコラティエ協会（ローパティシエ®・ローショコラティエ®）は年会費無料。登録商標はプロの価値と誇りを守る盾。認定後は自由に開講・販売・発信できます。

03

## 続けられる食

日本の発酵xローフードの「シン・リビングフード」。日本人の体に合い、ナッツフリー対応。続くから、細胞から整う。

# ロースイーツマイスター・ ローパティシエ®養成講座

Raw Sweets Meister / Raw Patisserie® Certification Course

レシピに頼らず、ゼロからスイーツを設計できるプロへ。

## こんな方へ

- ロースイーツを基礎から体系的に学びたい方
- 自分のロースイーツ教室を開きたい方
- レシピの「なぜ」を理解して応用できるようにになりたい方
- プロフェッショナルとして活動したい方

## この講座で身につくこと

- 植物性ミルク・甘味料・アレルギー対応の選び方の理論
- 白味噌・塩麹・甘酒で「甘さに奥行き」を出す発酵の統合
- 型・クリーム・冷菓・多層構成の表現技術
- オリジナルレシピを設計し、プレゼンする力

## カリキュラム | 4つのステップ

### 初級「ジェントルスイーツ」

STEP 1

1日集中

混ぜて冷やすだけの基礎技法。ナッツフリー中心、特別な道具不要。植物性ミルクと甘味料の選び方。

テキスト収録 20レシピ

### 中級「コスメスイーツ」

STEP 2

1日集中

型・クリーム・冷菓で表現力を強化。ナッツを活用した応用技法と季節のアレンジ。

テキスト収録 20レシピ

### 上級「焼かない焼き菓子」

STEP 3

全4日間

多層構成・絞り・カカオの応用。Rawクッキー、パンケーキ、チーズケーキ。卒業課題でオリジナルレシピ開発。

テキスト多数掲載

### プロ「ローパティシエ®養成講座」

STEP 4

約3ヶ月・課題制（オンライン）

ブレインストーミング、課題提出、プレゼン発表を経て認定。インストラクターとして開講できる資格。

登録商標 ローパティシエ® 使用権



## 受講料（税別）

|               |          |
|---------------|----------|
| 初級 ジェントルスイーツ  | ¥44,000  |
| 中級 コスメスイーツ    | ¥60,000  |
| 上級 焼かない焼き菓子   | ¥90,000  |
| プロ ローパティシエ®養成 | ¥100,000 |
| 全課程           | ¥294,000 |

テキスト・教材費含む。オンライン受講の場合、材料はご自身でご準備ください。

## 取得できる認定

### ロースイーツマイスター

初・中・上級修了で認定

### ローパティシエ®

プロ課程修了・認定後。商標使用権、公式テキスト更新、勉強会参加

## &LABの学び方

- **理論編と技術編** 「なぜこの配合か」を理解するテキストで、レシピの暗記ではなく設計力を育てます。
- **シン・リビングフード** 生の酵素と日本の発酵を組み合わせ、日本人の体に続けられるスイーツを。
- **ローショコラティエ協会は年会費無料** ローパティシエ®認定後は最新テキストPDF・追加レシピ・オンライン勉強会を継続提供します。

## 受講の流れ

01

### 資料請求・ご相談

気になることは公式LINEやフォームからお気軽に。

02

### 日程確認・お申込み

対面かオンラインかを選び、サイトからお申込み。

03

### 受講

初級から順に。短期集中や上級からの受講もご相談ください。

04

### 認定・活動

マイスター認定、プロ課程でローパティシエ®へ。



どれほど体に良くても、続かなければ意味がない。理論がわかれば、目の前の素材からレシピは生まれます。

&LAB TOKYO 主宰 安藤千英

## お申込み・ご相談

andlabtokyo.com / 公式LINE / お問い合わせフォームより。次回日程はサイトでご確認ください。

QR  
(LINE/申込)

&LAB TOKYO  
RAWFOOD / FERMENTATION / LIVING