&LAB TOKYO
RAWFOOD / FERMENTATION / LIVING
SINCE2016

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。

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認定）
- 発酵アルケミストコース・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®
- プレイティングクリエイター
- 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 知る 基礎理論と基本技術	STEP 2 深める 応用技術と発酵の統合	STEP 3 創る 理論からレシピを生み出す	STEP 4 伝える 認定・開講・プロ活動
 FERMENTATION **発酵** 発酵アルケミストコース（旧 発酵プランナー）	**BASIC 基礎** 1日集中 塩麹・甘麹・もろみ醤油	**ADVANCE 中級** 3日間 麹の種付け・温度管理・手前味噌	**MASTER 上級** 3日間 黒麹・白麹・酵母・発酵の創作	**PRO 発酵創家®** 師範クラス 開講方法・ブランド化・商品開発
 RAW SWEETS **ロースイーツ** &LABオリジナル講座 砂糖・小麦・乳製品不使用	**初級 ジェントルスイーツ** 1日集中 ナッツフリー・道具いらず	**中級 コスメスイーツ** 1日集中 型・クリーム・冷菓の表現	**上級 焼かない焼き菓子** 4日間 多層構成・卒業課題	**ローパティシエ®** 約3ヶ月・課題制 オリジナルレシピ開発と認定
 RAW CHOCOLATE **ローチョコレート** ローショコラティエ協会認定 理論編・技術編の二分冊	**ローチョコレートマイスター®講座** 3日間（対面／オンライン） 理論編1日＋技術編2日・修了確認テストで認定	**ジュニアローショコラティエ** 約1〜3ヶ月・課題制 認定インストラクター資格	**ローショコラティエ®** 最高峰 ローパティシエ®とジュニアの2資格で認定	
 RAW FOOD **ローフード** 日本リビングビューティー協会（JLBA）認定	**ローフードマイスター 2級** 1日集中 スムージー・サラダ・スープ	**準1級** 1日集中 酵素栄養学・ディハイドレーション	**1級** 1日集中 コールドプレス・創作料理・開業	**JLBA上級講座へ** 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

プ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　一日で完結する &LAB体験レッスン（約3時間）もあります。すべての講座でビーガン対応ができ、多くの講座は対面とオンラインのどちらでも受講できます。

01
レシピに頼らない
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、開講・販売・発信など学びを活動へつなげられます（条件は講座ごとに異なります）。

03
続けられる食
日本の発酵×ローフードの「シン・リビングフード」。日本人の食卓になじみ、ナッツフリー対応。続けられるから、揺るぎない土台になる。

SWEETS TRACK · &LAB ORIGINAL

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 Patissier® 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。

対面・オンライン
ナッツフリー対応
テキスト・教材費込

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・アレルゲン対応の選び方の理論
- 白味噌・塩麹・甘麹で「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

&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**　生の素材と日本の発酵を組み合わせ、日本人の食卓で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。

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

講師より

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。
右のQRコードから、資料請求・ご相談ができます。

&LAB TOKYO
RAWFOOD / FERMENTATION / LIVING

TUITION

受講料一覧

テキスト代・教材費を含みます（ローフードマイスターの検定料を除く）。2026年10月現在。

FERMENTATION　発酵アルケミストコース

講座	税別	税込
BASIC 基礎	¥42,500	¥46,750
ADVANCE 中級	¥123,000	¥135,300
MASTER 上級	¥123,000	¥135,300
PRO 発酵創家®（師範）	¥103,000	¥113,300
短期集中（基礎＋中級） 個別に受講した場合 ¥165,500（税別）	¥156,000	¥171,600
全課程	**¥391,500**	¥430,650

旧「発酵プランナー養成講座」。修了された方の資格はそのまま有効です。

RAW FOOD　ローフードマイスター講座

講座	税別	税込
2級	¥38,500	¥42,350
準1級	¥60,500	¥66,550
1級	¥60,500	¥66,550
2ステップ（2級＋準1級） 個別に受講した場合 ¥99,000（税別）	¥94,000	¥103,400
全コース（3ステップ） 個別に受講した場合 ¥159,500（税別）	**¥143,000**	¥157,300

日本リビングビューティー協会（JLBA）認定。検定料は受講料に含まれず、JLBA へ直接お支払いいただきます（2級 ¥7,500／準1級・1級 各 ¥13,000）。

RAW SWEETS　ロースイーツマイスター・ローパティシエ®

講座	税別	税込
初級　ジェントルスイーツ	¥44,000	¥48,400
中級　コスメスイーツ	¥60,000	¥66,000
上級　焼かない焼き菓子	¥90,000	¥99,000
PRO　ローパティシエ®養成講座 上級修了後	¥100,000	¥110,000
全課程	**¥294,000**	¥323,400

RAW CHOCOLATE　ローチョコレート

講座	税別	税込
ローチョコレートコンシェルジュ講座 マイスター®講座を受講済みの方は ¥40,000（税込 ¥44,000）	¥45,000	¥49,500
ローチョコレートマイスター®講座 理論編1日＋技術編2日	¥103,000	¥113,300
ジュニアローショコラティエ養成講座 マイスター®講座修了後	¥85,000	¥93,500
マイスター®＋ジュニア 全課程	**¥188,000**	¥206,800

GRAND MASTER

ローショコラティエ®　¥482,000

税込 ¥530,200

ローパティシエ®（全課程 ¥294,000）とジュニアローショコラティエ（全課程 ¥188,000）、2つの資格を取得した方を認定します。専用の講座はなく、金額は2資格の講座費用の合計です。

AND MORE　そのほかの講座

講座	税別	税込
プレイティングクリエイター養成講座 1日完結・修了証つき	¥60,000	¥66,000
&LAB体験レッスン 約3時間・原則お一人様1回	¥15,000	¥16,500

- 表示の受講料は2026年10月現在のものです。最新の料金と日程はサイトでご確認ください。
- 英語サポート（アシスタント同席）：体験レッスンなど単発のレッスン 1回 ¥10,000、講座 1日あたり ¥15,000（3ヶ月前までのお申し出は ¥12,000）。いずれも税込。開催の1ヶ月前までにお申し出ください。
- 多くの講座は、東京・神宮前での対面とオンラインのどちらでも受講できます。対応は講座ごとにサイトでご確認ください。
- お申し込みのあと、お支払い方法をご案内します。