

報道各位

人気料理家・栗原はるみをお迎え！  
**Blue Ocean オトナのなんでも相談室**  
**～栗原はるみスペシャル～**  
2022年12月2日(金)9:00～11:00 TOKYO FM

TOKYO FMで住吉美紀がお送りしている午前のレギュラーワイド番組『Blue Ocean』(月-金9:00～11:00)では、12月2日(金)の放送で料理家・栗原はるみをお迎えし、『Blue Ocean オトナのなんでも相談室～栗原はるみスペシャル～』をお届けします。料理のお悩み相談はもちろん、ファッションのこと、恋のことなど、あらゆる人生相談に栗原が住吉と共に为您解答します。あなたのお悩みをこの機会に是非お送り下さい！また、12月1日(木)に発売されるパーソナルマガジン、雑誌「栗原はるみ」第3号(講談社)についても伺います。どうぞお楽しみに！



(栗原はるみ)



(住吉美紀 × 栗原はるみ)

家庭料理を中心としたアイデアあふれるレシピが年代を問わず幅広い層から支持されている料理家・栗原はるみ。料理だけでなく、丁寧な生き方やライフスタイルにも注目されています。12月2日(金)のBlue Oceanでは、栗原はるみをお迎えし、『Blue Ocean オトナのなんでも相談室～栗原はるみスペシャル～』をお送りします。リスナーのみなさんのお料理や暮らしにまつわるお悩みをはじめ、ファッションや恋のことなどあらゆる人生相談に、直接お答えいただきます。現在、相談受付中！Blue Ocean番組WEBサイトメッセージフォームから「Blue Oceanオトナのなんでも相談室～栗原はるみスペシャル～」のプルダウンを選んでメッセージを送ってください。また、12月1日(木)に発売されるパーソナルマガジン、雑誌「栗原はるみ」第3号(講談社)のお話もお伺いします。12月2日(金)の放送をどうぞお楽しみに。

また、雑誌「栗原はるみ」第3号の裏話や雑誌に書ききれなかった思いなどを、ラジオ形式で住吉美紀がインタビューする音声コンテンツ「聞いて楽しむ栗原はるみ」もTOKYO FMの特設サイトやスマホアプリ「AuDee(オーディー)」、TOKYO FMのYouTube公式チャンネルで12月1日から配信されます。こちらでは「鍋料理がおいしくなる秘訣とは」「今、伝えたい「おいすぎる、おせち」」など、この季節ならではの料理のお話から「意外な洋服の買い方、選び方」などパーソナルな部分まで幅広く8つのコンテンツを順次公開していきます。こちらもどうぞお楽しみに！

**【番組概要】**

- ◇タイトル: 『Blue Ocean』
- ◇放送日時: 月～金9:00～11:00
- ◇パーソナリティ: 住吉美紀
- ◇番組内容: 東京に暮らす20～30代の女性から高い支持を得ている生ワイドプログラム。  
「学び」「遊び」「美と健康」等まつわる旬の情報満載。さらにはお悩み相談も。
- ◇番組HP: <https://www.tfm.co.jp/bo/>



**【音声コンテンツ「聞いて楽しむ栗原はるみ」】**

- ◇特設サイトURL: <https://www.tfm.co.jp/kuriharaharumi/>
- ◇AuDee 番組URL: <https://audee.jp/program/show/100000477>
- ◇TOKYO FM Youtube URL: <https://www.youtube.com/@tokyofm>
- ◇内容: 「初公開の食器棚と、大切な宝物」「鍋料理がおいしくなる秘訣とは」  
などテーマごとに計8コンテンツを12月1日より順次公開。

