

美味しいハーブ&スパイス講座

(春の祝い膳 香りの王様カルダモン)

お祝い事の多い春、いつもの料理に香りの王様カルダモンをちょい足しすれば、
きっといい仕事してくれるはず！作っておくと便利なハーブ寿司酢でちゃちゃっとちらし、
雑穀のひえもカルダモンの香りでおふらんす風のひえフィッシュに♪

カルダモンだけでも十分いい香りですが、フランスのミックススパイス”カトル・エпис”も
作りましょう♥料理に香りのおめかしが手軽にできますよ！

ピックアップハーブ&スパイス： カルダモン

テーマ：カルダモンで春の祝い膳 カトル・エпис作り

カルダモン+αで自分好みの”カトル・エпис”を作りましょう

〈予定のランチメニュー〉

- ・ハーブ寿司+はるみのいくら風のつけ
- ・カトル・エпис香るひえのフィッシュフライ風
- ・カトル・エписとフェネル風味のエビマヨサラダ
- ・カルダモン入りごはんババロア
- ・ゆずとりんごのカトル・エписキャラメリゼ
- ・米粉のカルダモンコーヒーケーキ



開催日時 2017年3月29日(水) 11時-13時

場 所 一般社団法人ローカリズム推進楽会

Office&Kitchen 「食ool!(く〜る!)」

広島市中区三川町9-9(とうかさん近く)

参加費 3,400 円/人 *開催日2日前よりキャンセル料が発生します

定員 5名

申込方法 FBで参加表明するか、初めてのの方はローカリズム推進楽会のHPから;
http://www.localfan.or.jp/about/co_chie/entry-240.html FAX用申込用紙も
あります。FAX; 082-881-0499、メール; hirayama@local-fan.or.jp

申込締切 3月26日(日)

講師 田村明子

取得資格: JHSインストラクター上級、家庭料理技能検定3級、初級園芸福祉士

2003年よりマクロビオティックや玄米菜食の料理教室に通い、雑穀や乾物を使う料理、野菜を使ったスイーツ、卵・乳製品不使用のスイーツ作りを楽しむ。時々マクロビアン。ここ数年は何にでもハーブ&スパイスをちょい足しせずにはいられない

ちょい足しとは

醤油や酢といった調味料の味を知っているから自由に組み合わせられるように、ハーブやスパイスの味を知っていつもの料理にちょい足し♪まずは気軽に使ってみようというオタクチックなノリですが、ちょい足しの妙にハマったらきっと味の妄想、冒険がやみつきになりますよ♥