

美味しいハーブ&スパイス講座

内から美を“花の女王”バラ使い

梅、桃、桜…だんだんと春を彩ってきた“バラ科”の花、5月に咲き誇るのは
薔薇ってことで、生活にバラを取り入れて内側から美を♥



“香りの女王”を活かした「モイストポップリ」を作りましょう。

(バスソルトにしても◎ですが、きれいな層に作ったらもったいなくて使えません…)

料理は圧力鍋がなくても美味しく玄米が食べられるリゾットや美容効果としても注目の
酒粕のパバロアなど。花も！団子も！な女子にも満足してもらいたいです♪

ピックアップハーブ&スパイス： バラ

テーマ：内から美を“花の女王”バラ使い モイストポップリ作り
香りの熟成塩やバラ系のハーブも使って、見て香って飾って
長〜く楽しめるモイストポップリを作りましょう♪

〈予定のランチメニュー〉

- ・ お鍋でコトコト玄米リゾット+ローズ風味の豆乳ソース
- ・ 白きくらげ入り美人のサラダ+ローズドレッシング
- ・ 寒天で作るローズ風味の酒粕パバロア
- ・ 熱々で食べたいバナナローズパイ
- ・ 女性の心を体を支えるローズティー



開催日時 2017年4月26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 3,600 円/人 *開催日2日前よりキャンセル料が発生します

定 員 6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 4月23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
妙にハマったらきつと味の妄想、冒険がやみつきになりますよ♥