

美味しいハーブ&スパイス講座

手づくりケチャップちょい足し食べ比べ

GW企画?! 遊び心ふんだんに、手作りケチャップにスパイスのちょい足し食べ比べ
お勧め使えるスパイス”オールスパイス”を活かした春の保存食なども♪
枯れたかな…と思っていたハーブの茎から、瑞々しい新芽がでてきています
料理にちょい足したり、フレッシュハーブのブレンドティーで味わったりもしましょう
ピックアップハーブ&スパイス： オールスパイス

テーマ：手作りケチャップにスパイスのちょい足し食べ比べ
もちろん、ケチャップだけで食べ比べるのではなく、一風変わった
ふわとろっオムレツとともにです♪

- 〈予定のランチメニュー〉 遊び心がうずき変更になる場合もあります
- ・ Wサイズオムレツ+手作りケチャップ+ちょい足しスパイス4種
 - ・ なんちゃって一口ステーキ
 - ・ 酒粕入りしっとり系お手軽パン
 - ・ 筍のオイル煮（保存食）
 - ・ 旬の野菜でピクルスカサラダ
 - ・ エキゾチックなスイートポテトパイ
 - ・ トーフde英国風デザート“フル”+季節のフルーツ



開催日時 2017年5月4日(木) 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 6名
申込方法 FBで参加表明するか、初めて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30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♥