

美味しいハーブ&スパイス講座 (午前編)

マスタード、マスタードピクルス作り

日本人にも馴染みのちょい足し調味料マスタード！マスタードピクルスがあれば新たなちょい足しも楽しめそうです。料理に、デザートに、当日のちょい足しランチが参考になれば嬉しいです♪

ハーブの新芽も美味しい時期、タイム、ローズマリー、セージときたらハーブソーセージ?! (腸は使いません…)お魚のハーブフェネルはスープでピックアップハーブ&スパイス: マスタード

テーマ: マスタード+ハーブ=オリジナルマスタードピクルス作り
行楽の春、ランチにハーブやスパイス使いは風味以外の役目も、保存食があると準備も楽ちん

〈予定のランチメニュー〉

- ・ハーブソーセージ+ジャガイモパン (BPでお手軽に♪)
- ・フェネル風味の魚介スープ
- ・パンプキンチャツネ (かぼちゃ嫌いも好き?! 保存食)
- ・ひと手間の差”さつま芋”ハニーマスタード味
- ・やみつきキャベツ (じゃこドレ味)
- ・りんごアイスの塩ヨーグルトと苺マスタードソースかけ



開催日時 2017年5月24日(水) 10時30分-12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(とうかささん近く)

参加費 3,200 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 5月21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♥