

美味しいハーブ&スパイス講座

テーマ：レモングラス 真空調理

開催日時 9月7日(木) 11-13時

参加費 3500円

場所 (一社)ローカリズム推進楽会

Office&Kitchen「食ool!(く~る!)」三川町9-9(とうかさん近く)

定員 6名

締切 9月5日(火)

申込先 FBorHP申込フォームからFAX申込用紙もあり

<http://www.localfan.or.jp/> メール; hirayama@local-fan.or.jp

「料理の腕はいらんぜよ」な”レモングラス
マット”で蒸し料理、防災月だからやっところ！
「お湯でご飯が炊けるのか？」



← 編んでお持ち帰り
レモングラスマット



白いごはんに◎な
青魚煮も真空調理

食べるラー油2種や
桃のコンポートなどなど



講師 田村明子

資格: JHSハーブ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・乾物料理、野菜スイーツ、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。