

# 美味しいハーブ & スパイス講座

## テーマ: クミン ガラムマサラ作り

開催日時 10月26日(木) 11-13時

参加費 3400 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 10月24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](mailto:hirayama@local-fan.or.jp)

秋に食べたい玄米や黒豆、手軽に土鍋炊き♪  
スパイスのちょい足しでちょっと異国風  
+ガラムマサラで印度風、デザートにも+クミン



↑ カニ穴は  
上手に炊けた証

はしよりすぎでしょっな一品  
ズッキーニの焼き菓子などなど

## 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。