

# 美味しいハーブ & スパイス講座

## テーマ フェンネル 魚用ブーケガルニ作り

開催日時 4月11日(水) 11-13:00

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 4月9日(月)

申込先 FボHP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)



魚のハーブ”フェンネル”は、ギリシャ語で

”細くなる”を意味する言葉で呼ばれてたとか

代謝UPで春るん♪ お土産ブーケガルニはティーにも♡

### 予定メニュー

筍入り魚介のスープ、魚ホイル焼き、  
サンドイッチ: 手作りマヨ卵ありvsなしベジマヨ風対決  
鯖缶・人参ディップ、カボチャのカレー風味サラダ、  
豆のガーリックマヨサラダ、  
シード入りおからクッキー、  
そば粉ガレットとリンゴ煮(砂糖不使用保存食)etc.



## 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。