

美味しいハーブ&スパイス講座

テーマ タイム エルブ・ド・プロバンス作り

開催日時 6月13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 6月11日(月)

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

エルブ・ド・プロバンスとは南仏プロバンス地方で
使われるミックスハーブのこと

作ったミックスハーブは、おからでハーブパン粉やマスタード
ピクルス、ハーブ味噌と展開料理に♪

(お土産: エルブ・ド・プロバンスとマスタードシード)

予定メニュー

実山椒と筍の炊き込みごはん、
大豆ミートのから揚げ(鶏肉に変更可)
野菜マリネ+おからでハーブパン粉かけ
厚揚げのハーブ味噌のつけ
卵不使用苺プリン+苺マスタードソース
ハーブのクリスピーピザ 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。