

# 美味しいハーブ&スパイス講座

## テーマ ナツメグ・メース ケイジャンMix作り

開催日時 1月10日(木) 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 1月8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)

ケイジャンMixを肉や魚、フライドポテトにかけるだけっ  
アメリカ南部の味が楽しめます♪

エビ塩蒸し→エビ塩+ケイジャンMix

⇒エビ塩ケイジャンMix塩=お持ち帰り



### <予定メニュー>

- ・ エビの塩蒸し
- ・ エビのビスク
- ・ カボチャのニョッキ
- ・ ほうれん草の練りごまソースかけ
- ・ クロッカクッキー…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。