

# 美味しいハーブ & スパイス講座

## テーマ にんにく にんにく黒酢醤油漬作り

開催日時 7月25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 5名

締切 7月23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)

締切日以降のキャンセルについては、キャンセル料が全額発生致しますことご了承願います。

### にんにくパワーで夏を乗り切ろう!

### お助け調味料『にんにくの黒酢醤油漬け』も 作ってお持ち帰り

ハーブやスパイスでブレスケアも忘れません♪



#### 予定メニュー

最後の一滴まで美味しい冷やし中華、  
にんにくピクル酢、 匂わないスープ、  
スイカステーキのレモングラスソースかけ、  
ミントとキュウリのシャーベット、  
スペシャルハーブティー 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

1996年頃からハーブに興味を持つ。料理にハーブをちょっと足し、その美味しさの変化に感動。以後、食べられるハーブを集め育て使い始める。今では生活に有用なハーブ(染色、クラフト)も増やすが虫嫌いなのが難点。

2003年からマクロビオティックや玄米菜食の教室に通う。雑穀・乾物料理、卵・乳製品不使用・野菜スイーツ作りに、ハーブやスパイスの効能も生かし融合させた“美味しい”を探求中。