

# 【コース仕立てで学ぶ！ハーブ＆スパイス】 オリジナルスパイスのブレンド体験と実習

香り豊かなハーブとスパイスをブレンドし、季節のオリジナルミックススパイスを作ります。

小さなコースに見立てた実践レッスンで、活用法を楽しく学びます。

開催日

2024.11.19(火) 10:30～13:30

受付開始時間 10:15～

## レッスン内容

### ●オードブル：香りのアミューズ

エルダーフラワーの香りを添えてアミューズ・プーシュ（一口サイズの料理）を制作します。  
オリジナルスパイスとの相性もよさも考慮しました。

### ●メイン：ハーブレンドのホワイト海老カレー

作成したスパイスで風味をぐんと広げる、エキゾチックな「海老」のカレーです。  
香りがよく、おもてなし向きなので、クリスマスにも大活躍するカレーです。

### ●ドリンク：スパイス＆ハーブのモクテル

お茶をベースにスパイスやハーブをブレンドしたオリジナルドリンク「はじまり」（ノンアル）を  
ご紹介します。香りを楽しむお料理とのペアリングで、リラクゼーションにもなるドリンクです。

ハーブエデュケーターであり、食育指導者の資格を持つ講師が丁寧にレクチャーします。

ハーブとスパイスの奥深さとその世界をたのしみましょう！



※写真は過去のもので、イメージです

## レッスンの流れ

1)講習：ハーブ＆スパイスについて 2)スパイスのブレンド体験と実習 3)制作レクチャー 4)盛り付け 5)試食 6)後片付け

- 定員 ● 8名
- 参加費 ● 11,000円(税込)
- 支払方法 ● 銀行振込、クレジットカード（事前決済となります）
- 持ち物 ● エプロン、手拭きタオルなどご持参
- その他 ● 調理時のマスク着用のご協力をお願いいたします

## お申込み方法

講座の詳細・ご予約は、下記 URL から  
予約サイトにつながります。

→ [https://kufood.jp/reg\\_reserva.html](https://kufood.jp/reg_reserva.html)



## profile

講師名

井浦 五百子（いうら いおこ）

京都在住。くふうど、合同会社ルキイ代表。

食デザイン・料理研究家、食育指導者

スパイス・ハーブエデュケーター

オーガニックコンシェルジュ、ブランドプロデューサー

Plant Based Dessert Masterclass 修了

英国にてアロマを学ぶ、米国 CNAS 認定アナリスト、現代書道家

自然・健康・美しさがテーマ。

ハーブやスパイスを核に、独自の味とデザインの融合を追求。

健康と美を両立する視点から、低GIに特化したレシピの研究  
と講習を行う。合同会社ルキイ代表 ioko

下記「kufood（くふうど）」のホームページからもご覧頂けます。

→ <https://kufood.jp/>

