【スパイス＆ハーブ】
新スリランカ料理＆ヴィーガンスコーン

スパイスとハーブを活かした自由な発想のスリランカ料理にハマる方が増えています！
サンボルや季節のスパイスカレー、トーセ（食事クレープ）などをご紹介する、魅力あふれるスパイスの使い方を体験いただく講座です。
オプション講座では、スパイス香るヴィーガンスコーンをレクチャー＆ティータイムをお楽しみいただけます。

開催日 **2025.10.16（木）10:30〜13:30**

受付開始時間　10:00~

レッスン内容

メイン講座とオプション講座があります。別々でも通しでも参加いただけます。

●10：30〜12：30 スパイスとハーブで彩る！新発想のスリランカ料理
香り豊かなスパイスとフレッシュなハーブ(カレーリーフなど)を用いて、季節の
スパイスカレーからスナックまで、自由な発想で料理を楽しむスリランカ料理です。

●12：30〜13：30【オプション講座】セイボリー ヴィーガンスコーン
スパイスを使ったヴィーガン・スコーンのティータイム講座です
(そば粉ブレンド粉使用)。リッチなスコーンサンドをお楽しみに。
※スコーンの「スパイス・ブレンド」をレクチャー、スパイスプレゼント付き
※初心者の方も是非お気軽にご参加下さい。

レッスンの流れ

メイン講座　1)講習　2)デモンストレーション　3)各自自習　4)試食　5)後片付け
オプション講座　1)レシピ紹介　2)ティータイム

- **定員**　10 名
- **参加費**　メイン講座　8,910 円(税込)
  オプション講座　3,850 円(税込)
- **支払方法**　銀行振込、クレジット (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

profile

講師名
井浦　五百子（いうら いおこ）

料理研究くふうど主宰　京都在住
・食デザイン・料理研究家、食育指導者
・Plant Based Dessert Masterclass 修了
・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

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/

Dreamia Club