

# 【スパイス＆ハーブ】 新スリランカ料理＆ヴィーガン・苺チーズケーキ

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！

今回は、スリランカ・カレーの基本となるローカレーパウダーを実際に調合します。

スパイスそれぞれの香りや役割を感じながら、使い方を体験していただく内容です。

オプション講座では、苺の赤ワイン煮～苺のスクランブルチーズケーキをレクチャー＆ティータイムでお楽しみいただけます。

開催日

## 2026.4.16(木) 10:15～13:30

受付開始時間 10:00～

### レッスン内容

メイン講座のみ、もしくはメイン講座+オプション講座を選択の上お申込みください。

#### ● 10：15～12：15 【メイン講座】

- \* スパイスとハーブの紹介
- \* トウナパハ(スリランカ・Raw カレーパウダー)の調合
- \* キラタ (応用スパイスカレー)
- \* サンボル (ヘルシーなおかず)
- \* 試食



※調合したスリランカ・カレーパウダーは、お待ち帰りいただけます。

#### ● 12：30～13：30【オプション講座】ヴィーガン・苺チーズケーキ

レクチャー付きのティータイム講座です。動物性食品不使用とは思えないほどのコクと風味の秘訣をお伝えします。



### 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)試食 4)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)<br>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](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 (くふうど料理研究)

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