

夏を心地よく過ごすスパイスと旬の食卓

暑さで食欲が食慾が落ちたり、毎日の献立が単調になりがちな夏。

このレッスンでは、5つのスパイスを合わせたインドの伝統的なブレンド「パンチフォロン」を使いながら、旬の食材をおいしく楽しむ方法をご紹介します。

スパイスは特別な日のためのものではなく、毎日の食卓を少し豊かにしてくれる身近な存在です。

香りを楽しみながら、旬を味わいながら、夏の食卓づくりのヒントを見つけてみませんか？

開催日

2026.8.6 (木) 11:00～13:30

受付開始時間 10:45～

レッスン内容

- ・パンチフォロンの調合と基本の使い方 ・スパイスを毎日の料理に取り入れるコツ
- ・夏野菜を楽しむスパイス料理 ・香りを活かしたごはんづくり
(メニュー)
- ・チキンと茄子のカレー ・大葉と茗荷香る生姜ごはん (バスマティライス使用)
- ・季節野菜のスパイス炒め ・季節の果物とミントのレモンマリネ

レッスンの流れ

- ①スパイスのお話 パンチフォロンの特徴や使い方をご紹介 → ②デモンストレーション・調理 料理のポイントやスパイスの使い方をお伝えしながら進めます → ③クлинаップショールーム見学 → ④ ご試食 完成したお料理を皆さまで楽しめます。
- ⑤質問タイム ご自宅での活用方法やアレンジについてもお話します → ⑥洗い物後に解散



● 定員 ● 16名

● 参加費 ● 4,500円(税込)

● 支払方法 ● 銀行振込

● 持ち物 ● エプロン、ハンドタオル、マスク

● その他 ● 洗い物を終え 13時30分を完全撤退とさせていただきます。
髪が長い方はヘアゴムでおまとめいただきたくお願いいたします。
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

お申込みは、メールにて

y.yamamoto@leicooking.com

profile

講師名

山本 由里子 (やまもと ゆりこ)

Delice Kitchen (運営: Lei クッキング株式会社)

実績は下記より URL より

<https://delicekitchen.com/work-profile/>



ひとつの料理のためにスパイスを買って余らせてしまった経験はありませんか？ 特別なお料理ではなく、いつものお料理にプラスするだけでぐんとおいしさがアップします。料理が楽しく、毎日の食卓が豊かになるお手伝いができたら嬉しいです。