

【スパイス&ハーブ使いこなし！】 特別なビリヤニとおつまみ（100%ベジ） & 珈琲プラリーヌとラスク（低 GI）

スパイスとハーブを、知って、使いこなす！日本で熱狂的なファンが増え続ける「ビリヤニ」。
現地では「ハレの日」に食べられる特別な料理、本場の流儀を継承しつつ 100%ベジにて味わい深く仕上げます。
オプション講座では「珈琲プラリーヌ&ラスク」のティータイムの二部構成での企画をお楽しみください。

開催日

2026.10.20(火) 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
- ・ビリヤニ ・ライタ ・スパイシーおつまみ ・青梅ラッシー ・試食

● 12:30～13:30【オプション講座】

珈琲プラリーヌ&ラスク（低 GI）

フランス生まれのキャラメルナッツ（白砂糖不使用）の穀物珈琲
仕立て、実演とレクチャーのティータイム講座をご一緒に。（お土産付き）



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) 盛り付け 4) 試食 5) 後片付け
オプション講座 1) レクチャーとレシピ紹介 2) ティータイム

- 定員 ● 10 名
- 参加費 ● メイン講座「ビリヤニ」 8,910 円(税込)
オプション講座「珈琲プラリーヌ」 4,400 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



プラントベースをもっと楽しく豊かに！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
追求し、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。

- 「くふうと料理研究 kufood」<https://kufood.jp/>