

## 食卓をおいしく彩る ハーブ活用術

定員・回数 : 12人・2回  
 時間・場所 : 午後 1:30~3:30・料理室  
 費用 : 受講料 400円・教材費 2,500円  
 持ち物 : エプロン・ふきん 2枚・台ふき 1枚・手ふきタオル  
 (5/25のみ)茶こしまたはティーストレーナー  
 講師 : シャベハーブサティエ上級インストラクター 丹羽恵子

さわやかなハーブの風味は、素材の旨味を上手に引き出し、料理のアクセントにもなります。  
 リラックス効果があるハーブティーの淹れ方と、料理への活用法を学び、個性豊かなハーブをキッチンで  
 使いこなしてみませんか。

5/25(水)	<p><b>フレッシュハーブ&amp;ドライハーブ ハーブティーの飲み比べ</b>                  ハーブには「生」のまま扱うフレッシュハーブと、「乾燥」させたドライハーブがあります。                  それぞれの特徴を学び、ハーブティーで風味の違いを味わってみましょう。</p>
6/22(水)	<p><b>ハーブのお料理活用法 ハーブオイルとブーケガルニ (フレッシュハーブ&amp;ドライハーブ)</b>                  フレッシュハーブとドライハーブ、それぞれの持ち味を生かして、さまざまな料理に活用                  できるハーブオイルとブーケガルニをつくってみましょう。</p>



ブーケガルニ