

講座報告書

開催日時：令和7年8月9日（土） 午前9時30分から午後12時30分	市民講座 「夏のスパイス料理教室②」
対象者：花巻市内に在住、在勤、在学の方	
開催場所：生涯学園都市会館（まなび学園）	材料費：1500円

講座の様子

第2回の「夏のスパイス料理教室」は、南インドの定食のようなスタイルの「ミールス」の作り方と食べ方を学びました。スパイスから作る「チキンカレー」と冷蔵庫の残り物で作る「ココナッツカレー」、削ったココナッツをキュウリやミニトマトと和えた「ポルサンボル」、カレーにかけても美味しいヨーグルトのサラダ「ライタ」を作りました。細長い形の米「バスティマライス」と豆の粉を原料に作られた薄いおせんべいを油で揚げた「パパド」の他に講師に持参いただいたトマトとタマリンドで味付けした南インドの酸味のあるスープ「ラッサム」を一緒に盛り付け本格的なミールスの完成です。ミールスの食べ方については、それぞれカレーやスープ、サラダ等々とライスと混ぜて味の変化を楽しむ事を教わりました。また手で食べる「手食」の方法も教えていただきました。人差し指と中指を使って食材をすくい、親指をで押し出し口に運ぶ。手で食べるという体験は、受講者のほとんどが初めてでしたが、たくさんの方がチャレンジし楽しみました。



- MENU**
- ・チキンカレー
 - ・ココナッツカレー
 - ・ポルサンボル
 - ・ライタ
 - ・バスティマライス
 - ・パパド
 - ・ラッサム