

令和7年度市民講座

夏の スパイス料理教室

講師 SPICE OGHA (スパイスオウガ)
小川 妙子氏

南インド料理を学ぶ スパイスのお話と料理について学ぶ料理教室（全2回）です。

第1回
7/12

土曜日
10:00～12:00

暑さに負けないカラダへ おうちで楽しむ スパイスドリンク

材料代 800円

夏にぴったり、スパイスで仕込む自家製ジンジャーエール。
スパイスの効能や使い方、おうちでも簡単に作れる
コリアンダーティなどの数種のスパイスドリンクを作ります。



第2回
8/9

土曜日
9:30～13:00

南インド料理ミールス

作り方と食べ方を学ぶ

材料代 1,500円

ラッサム、カレー、アチャール等、数種のレシピとバスマティライス(ごはん)
パパド(豆から作られた薄いお菓子)等、夏野菜をメインに南インドの定食の
「ミールス」を作る料理教室。おいしく食べる順番やコツを教えてください。
希望者には手で食べる「手食」も体験できます。

定員 15名 ※定員を超える申し込みがあった場合は、抽選となります。

対象 花巻市内在住・在勤の方・2回とも参加できる方

会場 生涯学園都市会館（まなび学園）クッキングルーム

申込期限 令和7年6月16日（月）

次のいずれかの方法で、花巻市生涯学習課までにお申込みください。

①花巻市ホームページ内専用申込フォームに必要事項を入力の上ご送信ください。

右記2次元コードからアクセスできます。

②電話 花巻市生涯学園都市会館（まなび学園）（☎0198-23-4234）までお電話ください。



主催 花巻市生涯学習課

