

講座報告書

開催日時：令和7年7月12日（土） 午前10時から午前12時	市民講座 「夏のスパイス料理教室①」
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：800円

講座の様子

夏のスパイス料理教室の第1回は、SPICE OGHA の小川さんを講師に「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」として自家製ジンジャーエールを作りました。

最初に小川さんが現在の活動につながるきっかけになったワークショップの話や、生後11か月のお子さんを連れてインドへ行き、料理の勉強をされた話をいただきました。

スパイスの話では、コリアンダー・カルダモン・フェンネル・ミントなどが夏にお勧めで、食欲を増進させ胃腸を整え消化促進に効果がある事などを丁寧に教えていただきました。

その後3班に分かれ、すりおろした生姜・ハチミツ・砂糖、シナモンスティック・カルダモン・クローブ・タカノツメ等のスパイスを煮出したものにレモン汁を加えて濾しグラスに入れ、炭酸水を注いだ自家製ジンジャーエール作りとコリアンダーティの試飲をしました。



受講者の感想（一部抜粋）

- ・早速家に帰って作ってみようと思います。暑い夏をスパイスドリンクを飲んで乗り切るぞ！
- ・スパイス料理はハードルが高そう...というイメージがなくなりました。ドリンクは家でも作れそうなので挑戦してみます。