



香りと味覚の 体験シリーズ

色とりどりの香り高いスパイスを組み合わせ
自分好みのMyブレンド「カレー粉」をつくります
夏のかつしか元気野菜をカレーパワーでおいしくいただきましょう！

8.20(水)・8.21(木) 会場 にこわ新小岩

第一部

調理実習

スパイス香る

夏野菜カレー

① 8/20(水) 10:00 - 13:00

夏野菜のドライカレー

② 8/21(木) 10:00 - 13:00

ゴロゴロ野菜のスープカレー

対象 高校生～20代の方

定員 各16人（多数抽選）

家でも作りやすいカレーのレシピをご紹介します。夏野菜をたっぷり使ったオリジナルカレーにチャレンジしましょう。

受講料
各回1人
500円

第二部

ワークショップ

スパイスを

もっと身近に！

ブレンドの秘訣大公開

① 8/20(水) 15:00 - 16:30

② 8/21(木) 15:00 - 16:30

(2日間とも同じ内容です)

対象 どなたでも（15歳未満の方は保護者同伴）

定員 各36人（多数抽選）

ミニ講習会のあとお好みのブレンドでMyカレー粉をつくり持ち帰ります。生唐辛子の辛味体験、石板ガラムマサラづくり体験、コーラの香り体験コーナーもあります。

受講料
各回1人
200円

第一部

調理実習 **スパイス香る夏野菜カレー****1日目は「夏野菜のドライカレー」**

ドライカレーの基本レシピをマスターしましょう。スパイスの香り豊かに、辛さはお好みでプラス。コーンに枝豆、ピーマン、カボチャ・・・夏に美味しい野菜をサクッと揚げて、じっくり焼いて、トッピング。カレーソースを使ったアレンジ料理もご紹介します。

2日目は「ゴロゴロ野菜のスープカレー」

この一皿で野菜不足を解消！！ザクザク切って、ゴロゴロ煮込んだ野菜・芋たっぷりのヘルシー・スープカレーです。組み合わせる野菜や肉はお好みでOK。実習では、かつしか元気野菜を使った夏バージョンのスープカレーをつくります。

【講師】 吉田 光一（東京聖栄大学健康栄養学部食品学科
調理学研究室）

第一部のお申込みは
こちらから

8/3（日）まで



第二部

ワークショップ **スパイスをもっと身近に！
ブレンドの秘訣大公開**

カレーの歴史、カレー粉に欠かせないスパイスの話のあと、自分好みのカレー粉をブレンドしてお土産にします。体験コーナー巡りでは、大小さまざまな生唐辛子を観察・味見したり、石板でスパイスをゴロゴロつぶしてMyガラムマサラをつくったり、コーラ風味の再現体験コーナーもあります。

簡単＆絶品カレー玉子焼きなど、カレー粉を使ったアレンジメニューのご紹介もします。

【講師】 岩畑 慎一（ハウス食品株式会社 開発研究所）

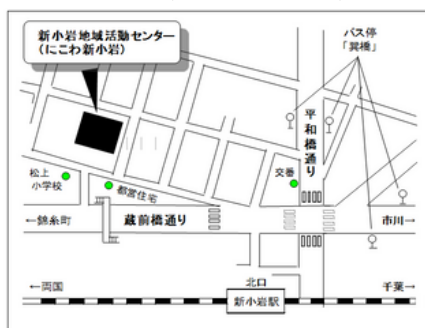
福留 奈美（東京聖栄大学健康栄養学部食品学科
食文化研究室）

第二部のお申込みは
こちらから

8/3（日）まで



にこわ新小岩（西新小岩4-33-2）



後日レシピ動画を配信予定。葛飾区公式YouTube
チャンネルをチェックしてください！！



注意事項

- ・実習中は衛生上の観点からマスクの着用をお願いいたします。
- ・状況により実施内容が変更となる場合があります。

問合せ

葛飾区教育委員会事務局 生涯学習課

Tel 03-5654-8475

