



# 暮らし彩る！スパイス・セミナー



## ハーブ編

講師：松岡幹夫さん、飯沼敬子さん(ハウス食品株式会社)

2012年3月22日(火) 10:30~12:00 参加者：女性 14名

10月の第1弾「基本のスパイス編」、12月の第2弾「色付けのスパイス編」に続いて今回は「ハーブ編」です。まず料理に使われる代表的なハーブ-バジル、オレガノ、タイム、ローズマリー、セージ等について実際に触れ、香りをかいだりしながら勉強し、その後ミックスハーブを作り、クリームチーズに混ぜクラッカーやキュウリにつけて試食しました。

・バジルはトマトに合います！  
・オレガノは熱に強いので煮込み料理に使ってください！

イタリアンミックスハーブを作ります！バジル4、オレガノ3、タイム2、パセリ1の割合で混ぜて出来上がり！

実際に触れ、香りを楽しみます！

ハーブの役割には3つあります。

- ① 料理に香りをつける
  - ② 素材の臭み消し
  - ③ 彩る
- です。

作ったミックスハーブをクリームチーズに混ぜてクラッカーやキュウリにのせて食べました。美味しくて皆さん笑顔です。

## 試食タイムです



色々なレシピも教えて頂き、参加者の方皆さん早速家で作ってみたいとのことでした。詳しいレシピは <http://h-spice.jp> をご覧ください。