



きっと、  
もっと輝く私。

“輝く私”昭和女子大学ステーション ワークショップ 報告

# 暮らしが彩る！スパイス・セミナー



## 「基本のスパイス編」

講師：飯沼敬子さん（ハウス食品株式会社、スパイスマスター）

2013年3月5日（火）10:30～12:00 参加者：女性12名

今回は、家庭で取りそろえたいスパイスローリエ、ナツメグ、シナモンなどのお話をします。スパイスを実際に触れ、香りをかぎ、活用方法やレシピ紹介をまじえながら、説明がありました。その後、スパイスティーを淹れ、キャラメルシナモンを使ったシナモントーストを皆さん の前で実演しました。そして、最後にスパイスティーを飲みながら、フレンチトーストをいただきました。



ローリエ、ナツメグ、  
シナモン、クローブ、  
カルダモン実際に触  
れてみましょう！  
カルダモンは縦に裂  
いて中身（種子）を  
出します！



ローリエは臭みを消すので、煮込み料理  
に使います。ナツメグはひき肉料理に肉  
をこねる時に入れてくれださい。  
何層にもなっているセイロンシナモンは  
折ってお茶やコンポートに、シナモンの  
仲間のカシアは、香りが強いのでキーマ  
カレーに良く合います。

二人一組になって、  
スパイスティーを作り  
ます。乳鉢でスパイスを  
碎くとスパイスの良い  
香りがしてきます♪



キャラメルシナモンを  
たっぷり使ったシナモン  
トースト、バターとシナモン  
の香りが食欲をそそります！



### 試食タイムです！

実際にスパイスに触れ、香りを感じ、味わうことのできる楽しいセミナーとなりました。身边に  
ありながら使い方をよく知らなかったスパイスを知り、少しの工夫で家庭の食卓が豊かになると  
分かりました。「早速実践したい」とのご感想をたくさんの方より頂きました。

来年度も引き続きハウス食品による「香り彩る！スパイスセミナー」を“輝く私”昭和女子大学  
ステーションで開催いたします。皆様のご参加お待ちしております。