

# 暮らし彩る！スパイス・セミナー



## 「夏に向けておすすめのスパイス編」

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6月18日(火) 10:30~12:00 参加者：女性12名

今回は、夏におすすめのスパイスーカルダモン、クミン、唐辛子、ターメリックとハーブのお話です。それぞれのスパイスに触れながら、特徴や料理活用術を教えてくださいました。そして、クミンを使った「ゴーヤチャンプルークミン風味」を参加者の前で実演していただき、カルダモンレモネードを飲みながら試食しました。



スパイスは植物からできています。  
3つの役割があって、「香り臭み消しのスパイス」、「辛みのスパイス」、「色付けのスパイス」があります。皆さんの周りにも八橋、カレー、ウスターソース等スパイスが使われているものはいっぱいありますよね。

実際に触れて、香りを嗅ぎます！お馴染みのカルダモン、クミン、唐辛子、ウコンと今回は生ハーブもあります♪スイートバジルは「ハーブの王様」と言われています。トマトやチーズによく合います。  
生のバジルを使ってジェノベーゼソースを作る時は、さっとゆでると緑の鮮やかさが持続します。

Point!



さあ、ゴーヤチャンプルークミン風味を作りましょう！  
サラダ油を熱したところにクミンシードを入れ、香りがたってきたらゴーヤと豚肉を入れます。豆腐を崩しながら入れて酒、みりん、醤油、塩で味を調えます。最後にクミンパウダーと鰹節をいれさっと混ぜて出来上がり♪



クミンを使うとゴーヤの苦味が気にならない！  
レモネードはカルダモンでさっぱりとした味になっていて夏にぴったり！

昭和女子大学学生2名も参加しての和やかなセミナーでした。参加者からは「スパイスやハーブを使うことで料理の味が代わり、料理の幅が広がりそうでとてもためになりました」「お土産のスパイスを使って早速家で作ります！」との感想を頂き、スパイスを身近に感じることができるセミナーとなりました。次回は9月を予定しております。