

# 香りと味覚の 体験シリーズ



スパイスの香りや彩りを楽しむチキンのワンプレートディッシュや、スパイスで変身したフルーツジュースをおいしくいただきます！

お好みのMyブレンド「スパイスミックス」もお持ち帰りできます

**8.18(火)・8.19(水)** **会場** にこわ新小岩

## 第一部

### 調理実習

スパイス香る

チキン・プレート

① 8/18(火) 10:00 - 13:00

こんがりグリルチキン  
& 温野菜サラダ

② 8/19(水) 10:00 - 13:00

タンドリーチキン風蒸し焼き鶏  
& 冷製サラダ

受講料  
各回1人  
1,000円

対象 どなたでも（15歳未満の方は保護者同伴）

※安全上の理由により未就学児はご遠慮ください

定員 各16人（多数抽選）

スパイスの香りや彩りを楽しむワンプレートディッシュを作ります。手軽でおいしく、食べやすい工夫を取り入れたオリジナルレシピをご紹介します。

## 第二部

### ワークショップ

スパイスマジック！

野菜・果物をおいしく変身

① 8/18(火) 15:00 - 16:30

② 8/19(水) 15:00 - 16:30

（2日間とも同じ内容です）

受講料  
各回1人  
300円

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、お好みのスパイスミックスを作って持ち帰ります。さらに、パイナップルやフルーツジュースをスパイスで風味豊かに仕上げるコツもご紹介します。

## 第一部

調理実習 **スパイス香るチキン・プレート**1日目は「こんがりグリルチキン  
& 温野菜サラダ」

ホールスパイスを焦がさないよう低温でじっくりテンパリングし、香り豊かなフレーバーオイルを作ります。そのオイルをかけながら鶏もも肉を丁寧に焼き上げることで、皮はパリッと香ばしく、中はジューシーな仕上がりに。クミンが香るインド風温野菜サラダと色鮮やかなライスを添え、スパイスの香りと彩りを楽しめるワンプレートディッシュに仕上げます。

【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)

2日目は「タンドリーチキン風蒸し焼き鶏  
& 冷製サラダ

粉末のミックススパイスとヨーグルトで、タンドリーチキン風の漬け込みダレを作ります。鶏肉にしっかり味をなじませたら、焦がさずしっとりと蒸し焼きに。ここでの“水加減”が、おいしく仕上げるための大切なポイントです。スパイスの鮮やかな色合いが映える冷製サラダとライスを添え、香りと彩りを楽しむ華やかなワンプレートディッシュに仕上げます。

第一部のお申込みは  
こちらから

**7/30 (木) まで**

【申込開始7/2～】



## 第二部

ワークショップ **スパイスマジック！  
野菜・果物をおいしく変身**

野菜をおいしく食べるためのスパイスとは？フルーツをワンランクアップさせるスパイス使いとは？スパイスの専門家によるミニ講習会のあと、お好みのスパイスミックスをブレンドしてお土産にします。

さらに、夏らしい南国フルーツやフルーツジュースを使い、スパイス・コンポートやノンアルコール・サングリアなど、子どもから大人まで楽しめる香り豊かなアレンジをご紹介します。

【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)

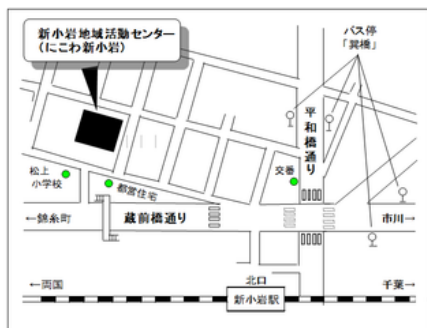
第二部のお申込みは  
こちらから

**7/30 (木) まで**

【申込開始7/2～】



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

