

「自分好みの味に仕上げるガラムマサラ作り & アジアンテイストなテーブルフラワー」

人気のいのうえななこ先生とフラワーネットのコラボ企画！
今回はスパイスがテーマです。アジアンテイストなお花とともに
楽しんでみませんか？

10月23日（土）10:30～13:00



自分好みの味に仕上げるガラムマサラ作り

何種類ものスパイスを合わせて作るガラムマサラは、カレー以外にもさまざまな料理に使える、万能スパイスミックス。

今回は、そのガラムマサラを自分好みの味に配合した、オリジナルガラムマサラを作ります。激辛がお好きな方は、辛味の強いガラムマサラも作れます。市販のカレーも、これでスパイスの効いた辛口カレーに早変わり。

基本のスパイスの知識や、ガラムマサラの使い方もお話しします。

いのうえななこ先生 ご紹介

国際発酵食医膳協会認定 伝統発酵醸師

国際薬膳師/国際薬膳調理師 KMI 認定

クシマクロビオティックスコンシェルジュ

エコール辻日本料理卒業 フードプランナー

立教大学卒業後、飲食店コンサルタント会社にて、様々な業種のメニュープランニングに携わり独立。結婚、出産後、子供にアレルギーがあったことから、食生活を全て見直すこととなる。料理講師・レシピ開発・執筆・セミナー企画など。自宅にて料理教室開催：味噌作り、麹調味料作り、旬の手仕事、魚のさばき方、おせち作り、アレルギーフリー・グルテンフリースイーツなど



フラワーネット京橋教室そば「貸会議室ビズモア東京駅八重洲」にて開催予定(詳細はメールにてご連絡します)

講師：いのうえななこ×フラワーネット代表 藤井晶子

<https://www.flownet.co.jp/>

参加費用：生徒 6500 円、準会員 6700 円、一般 6900 円（税込み） 以下が含まれます。

（スパイス作り材料一式、花器、花材、受講料、その他諸経費含む）

持ち物：エプロン、ハンドタオル

*換気消毒等、感染予防対策をしっかりと行います。状況により試食をなくす等、内容を一部変更する場合があります。

★★ 定員 14 名です！先着順受付。定員になり次第締切ます。お早目にお申込みください！！★★

フラワーネット事務局 お問い合わせ 03-3664-3783 mail@flownet.co.jp

-----切り取り-----

フラワーネット御中

メール、ラインまたはお電話でも受け付けます。

「自分好みの味に仕上げるガラムマサラ作り&アジアンテイストなテーブルフラワー」セミナー 参加申し込み

在籍コース

曜日

お名前

連絡先電話番号

一緒にご参加のお友達のお名前

*生徒さん以外のお友達をお誘いいただいても OK です。

★9月10月生まれの方はお誕生日をご記入ください。サプライズがあるかも～！？（お誕生日 月 日）