

毎日の食卓をもっと豊かに、もっと健康に。

スパイス & ハーブの 使い方

スパイスやハーブの魅力を知り、日々の食卓に
活かしてみませんか？

専門店の講師から楽しく学べる講座です。

初心者の方も大歓迎！ぜひご参加ください！

写真はイメージです

日時 2026年 8月 1日 (土)
10:00～13:00

会場 さざなみタウン(ながはま文化福祉プラザ)
1階 調理室

定員 20名

参加費 1,500円 (材料費、税込)

持ち物 エプロン、ふきん、筆記用具
ティーカップまたはマグカップ

学べる内容

- スパイス&ハーブⅠ
スパイスとハーブの基礎知識
魅力・種類・効能
- ハーブティーを入れてみる
- スパイス&ハーブⅡ
おすすめのハーブ
栽培するなら・手軽に使えるハーブ
- フレッシュハーブを使って
プーケガルニを作ってみよう
- ハーブウォーター
- キーマカレー実食



福八
咖喱

講師

福八カレー店
速水 義孝 さん

スパイスやハーブの魅力を活かした
カレーづくりを追求する、
福八カレー店の店主。
豊富な経験をもとに、
わかりやすく丁寧にお伝えします。

こんな方におすすめ！

- いつもの料理に変化をつけたい方
- 健康的な食生活を送りたい方
- スパイスやハーブに興味がある方
- 料理仲間をつくりたい方



新しい発見で
毎日の料理が
もっと楽しく！

申込

申込フォーム(QRコード)から
お申し込み下さい。



問合せ

0749-62-1808

締切 2026年 7月18日 (土)

主催：長浜まちづくりセンター