

# くらしの学校 ～働く人がこころ豊かに～



## 寒～い日の

## 食卓に

# ネギと生姜が大活躍



峯尾先生に学ぶスパイスワールド&ティーワールド

スパイスやハーブを使い五感を通してスパイスに親しむ教室です

節分の大豆を使って「大豆ご飯」を炊き、ネギと生姜たっぷりの「生姜いっぱい参鶏湯」と「焼き豆腐の薬味のせ」を作ります。そしてお菓子に最適な紅玉りんごを使ってもう一品！バターを使わないのにコクがあり、しっとり優しい風味のアメリカンタイプの『アップルケーキ』も作ります。大豆で邪気を払い、ネギと生姜で健康効果も美味しく万全最寒の食卓はこれで決まりです！実習後はみなさんでご試食いただきます。

**開催日時：2022年2月12日（土） 13時30分～16時00分**

場 所	横浜市技能文化会館 6階 601料理研修室		
講 師	峯尾 朋子氏	スパイス・ハーブコーディネーター 日本紅茶協会公認ティーアドバイザー	
持 ち 物	エプロン、三角巾、食器用ふきん、手ふき用ふきん		
受 講 料	3,800円（材料費込み）	定 員	12名 ※先着順
申 込 み	電話・E-Mail・FAX・来館にて ※前日、前々日のキャンセルはご遠慮ください。 ※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止・延期になる場合がございますのでご承知おきください。		

### 横浜市技能文化会館

〒231-0031 横浜市中区万代町2-4-7

●JR 関内駅 南口から 徒歩5分

●市営地下鉄 伊勢佐木長者町駅 出口2 から徒歩3分



TEL **045-681-6552**



FAX **045-681-6554**

(受付時間：平日 9時～17時／休館日 第2水曜日)



E-mail **gibun@socioak.com**



URL **https://gibun.jp/**

## お申込者ご記入欄

電話・E-Mail・FAXでお申込の際は、下記の情報をお伝え下さい。記入日： 月 日

講 座 名	2022年2月12日（土）開催 寒～い日の食卓にネギと生姜が大活躍 13時30分～16時00分		
フ リ ガ ナ 氏 名	E - Mail	@	
電 話 番 号	携 帯 電 話 番 号		
ど ち ら で お 知 り に な ら れ ま し た か ?	当館・当館ホームページ・検索サイト・フェイスブック・ツイッター・メルマガ 市役所・区役所・図書館・地区センター・他施設・新聞・その他( )		

# 「スパイスワールド&ティーワールド」って？

## ～講師のご紹介～



**峯尾 朋子氏** <http://www.cocoroba.biz/>

スパイス・ハーブコーディネーター

日本紅茶協会公認ティーアドバイザー

(株)cocoroba代表

20年間、中・高校で家庭科の教師を務め、食育活動を行う。インドの紅茶産地を巡り、お茶やスパイスに精通。産地のことや香り、その効能について、実体験も交えながらの幅広く楽しい講話が魅力的。



心も身体も健康に  
心地よい暮らしを



- ★スパイスの種類やその効能、調理の際の使いこなし術、また生活の中での効果的な使い方や楽しみ方を学びます。
- ★手軽に作れるお菓子や、セレクトしたお茶はここでしか出会えない！産地直送極上の季節のものをご用意します。
- ★どの教室も季節のスパイス&ハーブを用い“峯尾ワールド”全開でスパイスやハーブそしてティーについて多面的にご紹介します。
- ★スパイスとハーブの力で豊かな生活を♪



- JR 関内駅南口から徒歩5分
- 市営地下鉄伊勢佐木長者町駅出口2から徒歩3分
- 【立体駐車場】 営業時間8時～22時
- 収容台数60台

### 【横浜市技能文化会館 個人情報保護方針】

皆さまからの必要に応じて、情報を収集させていただく場合があります。ただし、個人を特定できる情報を法令に基づくものを除き、本人の同意なく第三者へ提供することはありません。なお、外部委託する際には、個人情報保護水準を十分に満たしていることを条件に選定し、機密保持契約を締結した上で委託いたします。また、本人からの個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加または削除・利用の停止・消去及び第三者への提供の停止の要請があった場合には、当館で定める所定の手続きに則り速やかに対応いたします。