

No.39

## スパイスとインドの暮らし

10月5日・10月19日 火曜日

託児あり

10:00~11:30

講師 エットハミ ナホ

インドで料理修行経験のある先生が、スパイスの効能や使い方について話し、他にも実体験に基づいたインドの食生活や文化などを紹介する講座です。

月/日	講座内容(進行状況により変更になることがあります) および会場
10/5	<p>スパイスって何でしょうか？ インド料理におけるスパイスの使い方 スパイスの効能 料理以外の使い方(アーユルヴェーダ医院がすすめる使い方) 私とインドとの出会いとインドという国 インド人は毎日何を食べるのか？ インド人はどうして同じものを毎日食べるのか？どうして飽きないのか？ どうしてインドでは外食産業が発展しないのか？など</p> <p>お土産: フェネルとバナナのパウンドケーキ(試食はせず持ち帰ります) ※欠席した場合、お土産の受け取りは当日午後5時までをお願いします。</p> <p>サンライズ3階 講座室2</p>
10/19	<p>インドのミックススパイス「ガラムマサラ」って何？ カレー作りにガラムマサラは必要？ ガラムマサラの活用方法 インドのふりかけ「ポディ」って何？ インドを旅するということ インドのレストランで気をつけること インド各地の料理はまるで別の国の食べ物 どうしてインド各地で食べるものがこれほどまでに異なるのか、など</p> <p>ワークショップ: ポディを作ろう ※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。(資料がない場合もあります)</p> <p>サンライズ3階 調理実習室 ※調理室は土足禁止のため、専用のスリッパに履き替えをお願いします。 ※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。</p>

様々なスパイス



南インドの料理



北インドの料理

◆持ち物 マスク、ハンカチ、筆記用具、スパイスを持ち帰るための瓶(2回目のみ)

**定員** 12人

**費用** 2,600円 【内訳】受講料1,300円、教材費1,300円

## 講師プロフィール

エットハミ ナホ



三重県出身。自然農を行う母の姿を見て育ち食に興味を持つようになる。大学時代のインド留学でスパイスに魅了され、現地レストランや食堂にて修行。2009年より料理教室（studio168）を主宰。インド料理とモロッコ料理のほか、さまざまなシェフとのコラボ教室を開催している。何よりも旅と料理が好きで旅先で気に入ったお店を見つけると仕込みの手伝いをさせてもらいながら新しい料理との出会いを楽しんでいる。元バックパッカー。

著書「モロッコの食卓」「MOROCCAN COOKBOOK」「モロッコの台所」  
EC ショップ「スパイスモンスター」店主