

タイ料理 **ラープ** を作ろう！

一緒に作って、味わって、学ぶ！

和ハーブ料理教室

水と空気に恵まれたハツ杉千年の森で育った良質な和ハーブを使います！！

ハツ杉
和ハーブロードの
**散策会も
あるよ！**



ヘルシーで 栄養満点

低カロリーだけど
栄養たっぷり!!



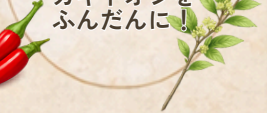
さわやか スパイス

旨味×辛味×風味の
絶妙なバランス！



香る 和ハーブ

森のクロモジや
カキドオシを
ふんだんに！



ラープは、お肉をミンチにして野菜や柑橘類、魚醤などを和えたスパシーなサラダです。タイ東北部とラオスの伝統料理でラオス語では「**幸せを運ぶ**」という意味もある**縁起がいい料理**です。簡単なのにおいしく、日本人にも合います！**和ハーブでアレンジ**したラープを一緒に作りましょう!!

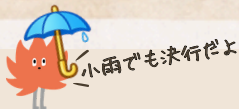
～レッスンポイント～

- 和ハーブの効能や特徴
- 効果的な和ハーブの使い方
- アレンジと盛付けのコツ



作ったラープは
その場で試食！
辛さ調整もでき
て、お子様にも
OK!

※写真はイメージです。



日時 **5/24 日** 10:00～13:30 (受付 9:30～)

会場 **ハツ杉千年の森 八角堂**
はちかくどう
福井県越前市別印町19-1-1 (ハツ杉森林学習センター)

参加費 **1,000 円** 持ち物 **エプロン・タオル**

※散策しやすい恰好でお越しください。
例：帽子、シューズ、動きやすい服装

定員 **30名(先着順)**



講師

一般社団法人 和ハーブ協会
ふるや まさき
代表 理事 **古谷 暢基**

和ハーブ界の第一人者！
豊富な知識と巧みな話術で
皆さまを和ハーブの世界へ
誘います。

お申込み・お問い合わせ

WEBサイトからお申込みいただけます。
お問い合わせは、下記にご連絡ください。
越前市農林整備課 ☎ 0778-22-3008

詳細・お申込みは
こちらから



ハツ杉千年の森
Instagram



和ハーブ協会の
ホームページ



皆さまのご参加を心よりお待ちしております！