



ヒマラヤ保全協会 第4回

ネパール家庭料理教室



毎回楽しんでいただいておりますネパール料理教室の第4弾です！

今回は、ピリ辛でくどくない肉のスパイスあえ（チョエラ）
野菜数種をネパール風に炒めたスタミナ野菜炒め
それに、ネパールミルクティーです！

夏バテに負けない美味しさを味わってください。
主要なスパイスとその使い方、効用についてもたのしく学びましょう。
スパイス・岩塩・ネパール産紅茶も販売します！
家に帰ってすぐご家族のために作っていただけます。
ネパールの食文化についてのお話もお楽しみに！



【日時】2006年7月28日（土）13:30～17:00

【会場】渋谷区 神宮前区民会館3F（神宮前出張所）

JR 原宿 8分

地下鉄千代田線 「明治神宮前」 2分

都バス[池86][早81]系統「表参道」 2分

【定員】20名（事前にお申し込みください。先着順）

【参加費】ヒマラヤ保全協会会員 1,300円、非会員 1,500円

【持ってくるもの】 エプロン

【講師】石崎めぐみ（ヒマラヤ保全協会会員）

<講師紹介> 本格的なネパール家庭料理を長年指導しており、ネパール料理にはかなりのこだわりを持っている。特に、ネパール文化の中枢を築いた“ネワール族”の料理と文化にくわしい。ヒマラヤ保全協会の活動に古くから参画している。



【主催・申込先】特定非営利活動法人ヒマラヤ保全協会

TEL/FAX:03-5350-8458 E-mail: ihcjpn@ybb.ne.jp

ホームページ: <http://www.ihc-japan.org>

☆ ヒマラヤ保全協会はネパール・ヒマラヤで活動する国際協力・環境 NGO です。

☆ 参加費は、ネパールのめぐまれない子供たちのための奨学金として使われます。