

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!**

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!!

### ヘルシーで 栄養満点

低カロリーだけど  
栄養たっぷり!!



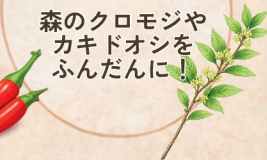
### さわやか スパイス

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**

定員 **30名(先着順)** ※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

### 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!