

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や
PCを借りる

ホールや研修室を
借りる

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > 令和2年度>まなびチョイスセミナー>Labocafe vol.7 「華麗なる♪スパイスの世界 心身に効く スパイス講座」を開催しました

Labocafe vol.7 「華麗なる♪スパイスの世界 心身に効く スパイス講座」を開催しました

まなびチョイスセミナー Labocafe vol.7 「好きを楽しむ 大人のまなび場」

20～40歳代を対象に、“学び”と“出会い”の場を提供してきたLabocafe（ラボカフェ）♪

7年目を迎えた今年度は『好きを楽しむ 大人のまなび場』と題し、「スパイス」「身体コンディショニング」「キャンドル」の3つをテーマに、それぞれ連続2回講座を開催。「好き！」「今、気になる！」なものと向き合い、楽しく学びながら、“マナビバ”に集った皆さんと一緒に新しい学びや体験を共有しました。

📎 [好きを楽しむ 大人のまなび場 チラシ](#) (957KB; PDFファイル)

1. 華麗なる♪スパイスの世界 心身(カラダ)に効く スパイス講座



【講師】井上 亜耶 さん（スパイス料理研究家、管理栄養士）

講師の井上さんは、自身の生まれつきの難病を食事療法で改善していく中でスパイスと出会い、スパイスを摂ることで体が変わっていくこととその効能（パワー）を体感。今では、年に一度はインドに赴いて、現地の食生活やスパイスの使い方を学ぶとともに、自らの経験と栄養学の知識を生かし、食養生の大切さとスパイスの魅力を伝える活動をされています。

「ちょっとした体の不調やサインに気づいたら、スパイスで癒してほしい」という井上さんから、インド5,000年の歴史の中で今もなお愛され、注目されているスパイスの世界を案内していただきました。

#1 キホンから学ぶ スパイス活用術（9月26日）

🍷 アイスブレイク

“マナビバ”に集った「スパイス好き」の皆さん。自己紹介の中で、今の気分や今回参加したきっかけについて話していただきました。

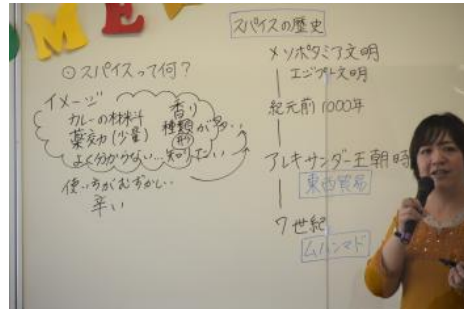
「ワクワクしています」「スパイスのことが学べるのか楽しみ」「スパイスの使い方や効果を知りたい」「スパイスカレーを作れるようになりたい」などなど、スパイスは初心者だけど気になる！知りたい！という方ばかりで、皆さんの意欲満々な姿勢が伝わってきました。



● スパイスのイメージは？

偶然(!?)にも、ターメリック色の服で登場の井上さん。まずはご自身の経験談とともに、スパイスの効能や生活の中での取り入れ方についてお話しいただきました。

「ターメリックは卵焼きや麺類の茹でものに入れると手軽に摂れる」「クミンは水に入れて“クミン水”にして飲むと便秘に効く」「クローブはゴキブリなどの害虫対策に使える」などなど、井上さんも実践しているという簡単なスパイス活用法を紹介。「『塩・コショウ・ターメリック』みたいに並ぶように、食卓にスパイスを置いてほしい」という“スパイス愛”が感じられるトークに、参加者の皆さんは一気に惹き込まれていきました。



続いて、『スパイスってどんなイメージ?』と問われた井上さん。

「カレーの材料」「身体によい」「少量で効果がある」「種類が多い」「香りがよい」「辛い」など、様々なイメージがあがるとともに、「よく分からない」「使い方が難しい」といった答えもありました。

そもそも「スパイス」には、“ちょっとした” “ほんの少し” という意味があり、少量でもその薬効が期待されるそうです。また、日本では古くから味噌やしょうゆなどの和食の調味料が使われていたことが、スパイスが食卓に浸透しにくかった理由の一つとも考えられ、使い方がよく分からない、難しそうというイメージにつながっているのでは、と話されました。

● スパイスの歴史を学ぼう

今回は“キホンから学ぶ”ということで、スパイスの歴史のお話からしていただきました。

歴史上、はじめてスパイスが登場するのは紀元前3,000年頃の古代文明（ピラミッドやミイラ作りに使用）で、紀元前1,000年頃にはその薬効が明らかになり、治療に用いられていたそうです。大航海時代を経て、日本には18世紀頃に「生薬」として、「ターメリック(うこん)」「チリ(唐辛子)」「クミン(ウイキョウ)」がもたらされたといわれています。その後、洋食の広まりとともにスパイスも知れ渡るようになった…という、なんと奥深いスパイスの歴史を学びました。

● スパイスを感じる



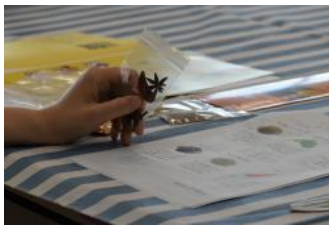
続いては、実際にスパイスを手にしながらか、その香りや効能について学ぶワークショップ。井上さんが現地では厳選したインド産の10種類のスパイスを一人ずつに渡しながらか、「色や形、香りなど、それぞれの違いを感じてみてください」と呼びかけられました。

スパイスは植物の根や種子、葉、果実などを乾燥させたもので、ホール（種子など形状そのまま）とパウダー（粉状にしたもの）のものがあります。

今回登場したのは、「クミン」「コリアンダー」「ターメリック」「クローブ」「グリーンカルダモン」「チリ」「ペイリーフ」「ブラックカルダモン」「シナモン」「スターアニス」の10種類。

袋を開ける前からスパイスの香りが漂う中、それぞれの効能や香りの特徴、カレーに使うときのホールとパウダーの使い分け、スパイス同士の相性など、丁寧に説明していただきました。

スパイスを見比べ、香りを確かめながらか、井上さんの話に真剣な表情でメモをとる皆さんの様子から、スパイスのパワーとその多様性をひしひしと感じていることが伺えました。



最後に、次回までの間に、何かしらのスパイスを使ってみる”スパイス活動”をやってみてと呼びかけられた井上さん。今回学んだスパイスを使った簡単な料理レシピもおまけで教えてもらいました。

スパイスの知識を得て、その香りに刺激された皆さんの”スパイス熱”がより高まった講座となりました。

#2 香りを味わう My ミックススパイス作り（10月17日）

第1回から3週間後、スパイスワークショップの第2回を開催。「スパイス好き」の皆さん、再び集結です！

アイスブレイク



はじめに、前回学んだ10種類のスパイスの中で「好きな(気になる)スパイス」を一人ずつ教えてもらいました。

一番人気だったのはクミン！”クミン水”など手軽に使える、整腸作用に期待、香りがヒット、料理の味がしまる、使いやすくて体に良い…などなど、早速活用されていることが伺えました。他にも、ターメリック、スターアニス、グリーンカルダモン、シナモンなど、それぞれのお気に入りのスパイスと出会えた様子でした。

スパイスカレーの調理デモンストレーション



「皆さん、今日も元気にお会いできてうれしいです」と、笑顔で登場の井上さん。

今回は、参加者の皆さんの関心度も高い「スパイスカレー」の調理デモンストレーションを通して、スパイスの使い方をより実践的に学びます。

「お土産スパイスもあるので、お家で早速スパイスカレーが作れますよ」との言葉に、皆さんの期待とワクワク感もアップしました。



「たくさんの種類のスパイスを一緒に保存するのにとても便利」という、愛用の”スパイスボックス”も持参され、調理で使用されました。

「北インドホームスタイルチキンカレー」のレシピをもとに調理スタート。スパイスや具材を入れる工程を体験しながら、井上さんの手元を見る皆さんの表情は真剣そのもの。「ホールスパイスに油をかぶせるように入れて」「玉ねぎを”あめ色”になるまで炒めることが大事」「パウダースパイスは焦げやすいので気をつけて」など、ここぞというポイントを前のめり姿勢でメモする皆さんの姿がとても印象的でした。





調理の煮込み段階に入ったところで、スパイスカレーの”基本”についての話を聞き、デモンストレーションのおさらいをしました。「ホールスパイスには油が必要。一緒に熱することでスパイスの香りと効能が油にしみ出て、カレー独特の香りになる」「パウダースパイスは味付けの役割。トマトの水分と合わさって、ルーの味になる」「玉ねぎはカレーの具材ではなく”材料”。しっかり炒めて水分を飛ばすことで甘味も増す」など、スパイスの扱い方や調理の工程の意味をしっかりと学びました。

オリジナルのミックススパイスを作ろう



次は、スパイスを自分好みにブレンドしてカレーパウダーを作るワークショップ。一人ひとりの目の前には10種類のスパイスがズラリと並び、好みの香りや辛さ、効能に合わせて調整していきました。

「スパイシーなカレーにしたい」「子どもと一緒に食べられるようマイルドにしたい」「免疫力アップに効くスパイスの組み合わせがいい」など、作りたいカレーパウダーを目指して、井上さんのアドバイスも受けながら、スパイスをブレンドする工程を楽しみました。

できあがったあとは、どんなミックススパイスを作ったのかお互いに見せ合いながらスパイス談義♪

「スパイスの組み合わせや配合がそれぞれ違っていておもしろい」「他の人のブレンドも参考になる」と、スパイスの無限の可能性も垣間見えたワークショップとなりました。



2回の講座を通して、熱い想いでスパイスの魅力を伝えてくださった井上さん。”スパイス愛”あふれるお話に、皆さんも自然と笑顔で打ち解け、楽しく学びの時間を共有できました。「スパイスのイメージが変わって、スパイスは楽しい、もっと使ってみよう!と思ってもらえたら嬉しいです。初めてのスパイスも、失敗して当たり前というくらいの気持ちでチャレンジしてくださいね」と、皆さんの背中をおしていただきました。

これからも美味しいスパイスライフ、スパイス活動を楽しんでくださいね♪

参加者の声（アンケートより抜粋）

- ・スパイスの使い方や注意点など、今まで知らなかったことをたくさん学びました。
- ・スパイスについて自分でも調べてみて、生活にもっと取り入れていきたいです。
- ・調理の実演を見たことで、自分のやり方の改善点に気づきました。早く作りたいです。
- ・スパイスがもっと好きになりました。カレー作りにとどまらず、他の料理にも使えるようにになりたいです。
- ・身体のことを考える機会にもなり、今後もスパイスを活用していきます。



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

 交通アクセス

 お問い合わせ

開館時間

火曜～土曜：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで

館内フロアマップ



施設利用の手続き



利用料金表



施設利用Q&A

