

／SIMPLE & EASY!／

HOME MADE HUMMUS

ひよこ豆 & ごま で **美味しく・キレイに!**

山田製油の練りごまを使った
Hummusレッスン

HUMMUSって??

中東地域が発祥とされる、茹でたひよこ豆にタヒニ（白ごまの練りペーストのようなもの）・にんにく・レモン汁・塩などを加えてすりつぶしたスプレッド状の食べ物。

ヘルシーで、体にも優しく、栄養価も高い！
いま注目のお料理【Hummus】

でも、いくら摂りたい食材でも入手が難しかったり、作るのに手間がかかるとちょっと日々のお食事には取り入れにくいですね。

ですが、実は**Hummus**はとってもシンプルな材料だけでカンタンにご家庭で作れちゃうんです！

山田製油の練りごまを、贅沢にたっぷり使用して2種類の**Hummus**を作ります。
小さいお子さんから美容・健康に良い食材を日常の食事に取り入れたい女性まで、
気軽に美味しく楽しめる食材**Hummus**を楽しく作ってみませんか？

植物性食材のみ使用！

Vegan・ベジタリアンの方
ご参加もお待ちしております

10/7
(SUN)

時間 11:00～13:00

参加費 3,000円 (税込)

持ち物 エプロン・タオル・筆記用具

お問い合わせ・お申し込み

gomacro Salon 075-257-5096

または **ご予約ページ** →



講師 **山本 茜**

大阪・東梅田にて大人の学びのサードプレイス「Learning Bar CF 曾根崎」運営。
大阪大学外国語学部に在学中、バックパッカーでアメリカ、スペイン、インド、ラオスなどを旅する中で様々な国の食文化に関心を持つようになる。
アメリカ・ボストン留学中に初めてHummusという食べ物に出会い、大ファンになる。
日本では一般のスーパーで入手できないため自分で作るようになり、美味しいHummusを多くの方に知ってもらうため、一時はHummus缶詰の開発を行うが、味が再現できず断念する。現在はホームパーティーなどで食べる機会をつくっている。

