



日程；つぶっこ楽膳教室の開催日は、毎月お知らせいたします。来年1月と2月はお休みさせていただきます。

時間：朝10時から2時過ぎまで

会費：一回3500円

人数：一日4名

申し込み方法

前月からその月の開催日の一週間前まで。

電話かファックス・メールでお願いいたします。

* キャンセル、日程変更は開催日の三日前までにお願いいたします。

持ち物：エプロン/バンダナ/手ふきタオル/タッパー(持ち帰り用)

つぶっこ料理教室連絡先

〒283-0005千葉県東金市田間2182-2

電話&fax 0475-52-7900

メール；isshue2000@yahoo.co.jp

携帯 07069287900 高橋季み

ホームページは「つぶっこ季み」で検索してください。

10月・・・秋の野辺～虫聞き～・・・

- 切り干し大根ときのこのつぶっこ寿司
- そば豆腐(そばつゆを作ります)
- さつまいもとキヌアの切り昆布煮
- かぼちゃと松の実の炒め物
- ピーマンの酢油漬け ○ 香の物
- アーサー(ひとえぐさ)の吸い物 ○ お抹茶いろいろとコーヒー

10月11日・12日・15日・16日・17日・20日・21日
22日・25日・29日・31日

11月・・・秋餅を田の神さまに供えて・・・

- ごぼう茶のおかゆ
- 車麩ときくらげ、もちぎびのクリーム煮
- アマランサスとごぼうのピリ辛炒め
- こぼれ梅(酒粕でも)の浅漬け
- 揚げごぼう
- 白菜の塩レモン煮 ○ 味噌汁と香の物
- りんごのギョウザ揚げとコーヒー

11月10日・11日・12日・14日・15日・16日・21日
22日・26日・27日・28日

12月・・・陰きわまる冷ゆ(ふゆ)・・・

- もちぎびのぐるぐる昆布巻き
- 粒そばのテリーヌ
- 小松菜とりんごの白和え
- 焼ネギ ○ 大根の揚げ出し ○ 蓮根の黒酢ソース
- 5分搗きつぶっこご飯と味噌汁・香の物
- かぼちゃと高きび団子のごまがらめとコーヒー

12月6日・7日・8日・10日・11日・12日・16日・17日
18日・26日・27日

季節のお茶や保存食・調味料作りはその都度お知らせいたします。

10月 ミネラルのお話し(ミネラルたっぷりの出し作り)
柿酢作り・銀杏の栄養と保存方法

11月 ごぼう茶とごぼうの栄養・塩レモンの作り方
おばこの栄養と採集の仕方

12月 月の満ち欠けを意識して、来る年を元気に過ごしましょう!!
インフルエンザと風邪の予防・柚子の化粧水

天高く馬肥える秋!!
私もあやかり、少しずつ肥え
10月から元気にスタートさせていただきます。
9月のみりん風教室の日程です。
今回大変人数が多いですので、午前と午後に分けて
開催します。午前は10時から。午後は1時からです。
20日・24日・25日・26日
すでにお申し込みされておられます方は
季みまでお知らせ下さい。仔細をお知らせします。
申し込みされていて、日程の都合が悪い方は
お申し出ください。

パン教室のお知らせ

9時半～13時半 会費 3500円

基本的にフライパンでも出来るよう考えています

10月 28日(金) 30日(日)

♡きなこのベーグル

♡高きびソースのパスタ

♡レンズ豆スープ とサラダ

11月 18日(金) 20日(日)

♡こぼれ梅(酒粕でも)食パン

♡りんごの高きびタルト

♡根菜ラタトゥイユパスタと赤キャベツのドイツ風煮込み

12月 20日(火) 23日(金) 24日(土)

◇シュトーレンパンケーキ

◇ごぼうのキャラブ(ココアでも)クッキー

◇蓮根カレーとつぶっこご飯 ◇菊いもの酢の物

* 自家製石臼挽き小麦の天然酵母をお分けしますので
300cc位の小瓶とお持ち帰り用のタッパーをご持参下さい。

