



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。5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。

### 3月・・・桃の花浮かぶ曲水の宴・・・

- 高きびと根菜のしゅうまい
- 甘酒味噌だれのサラダ
- 春巻きの豆乳マヨネーズピザ
- 椎茸の豆乳マヨネーズ焼き
- 蕪(にら)味噌 ○つぶっこ甘酒とひなあられ
- じゃがいもと玉ねぎのスープ
- つぶっこご飯と香の物 ○ コーヒー

3月8日・9日・12日・13日・18日・20日・21日  
24日・25日・26日・29日・30日・31日

### 4月・・・花見の祈りさくらさくら・・・

- 車麩ステーキもちきびスクランブル
- 温野菜サラダのコチジャンソース
- 春キャベツのだし煮 ○ 新玉ねぎの味噌漬
- もちきびと若布(わかめ)の炒め物
- 野菜のおから漬 ○ 京麩のお吸い物と香の物
- 桜の葉・花の塩漬けおにぎり ○ おから団子 ○ コーヒー

4月7日・8日・9日・15日・17日・19日・20日  
23日・24日・25日・27日・28日・29日

### 6月・・・嘉祥の梅で難のがれ・・・

- 黒豆バーグの高きび味噌ソース
- じゃこと野菜の梅サラダ
- セロリと辣蕪(らっきょう)の炒り煮
- 豆板醤の酢の物 ○ 焼き大根のナンプラー煮
- 5分搗きつぶっこご飯と味噌汁・香の物
- 高きび粉と全粒分のおやき ○ コーヒー

6月6日・7日・10日・11日・12日・16日・20日  
21日・22日・25日・26日・27日・30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。

3月 食物の50℃洗いで栄養を！ 冷や御飯の甘酒  
豆乳マヨネーズの作り方 蓬(よもぎ)の栄養とお茶

4月 断食して若返りませう コチジャンの作り方  
竹の子酵母エキス マグネシウムについて

6月 豆板醤の作り方 らっきょう漬 dokugamiの花化粧水  
黒豆酒の栄養 塩糍の作り方 梅干しの黒焼き

自転車で走っていますと  
どこからともなく薫る梅の香に  
春近しを感じるこの頃でございますが、  
お変わりなくお過ごしでしょうか!!  
3月はリクエストにお答えしてシュウマイをします。  
味噌作りは、助っ人がお忙しくて、できませんので  
自宅ですべて仕込めて、2ヶ月で熟成する  
「いつでも味噌」を4月上旬にしたいと思います。  
日程は、参加者の方と決めますので、  
味噌作り希望とご連絡下さい。  
5月の教室は休ませていただきます。

### 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

3月 16日(木) 19日(日)

♡コットンケーキ(リクエストにお答えして)

♡遅らばせの愛のチョコ玉 ♡春菊のスープ

♡キャベツときのこのひえ粉クリームソースパスタ

4月 13日(木) 16日(日)

♡キヌアとスペルト全粒粉パン

♡そばクレープのカスタードクリーム

♡レンズ豆のココナッツスリランカカレーとご飯

6月 15日(木) 18日(日)

◇コンコンブル(フランス語で胡瓜)

◇もちあわ甘酒の抹茶寒天寄せ

◇塩糍のアラビアータとサラダ ◇もちあわ甘酒作り方

\* 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。

