



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。

1 1月・・・七っ前は神のうち・・・つぶっこ教室

- もちぎびの生湯葉包みきのご添え
- そばの実と蕪の梅和え
- 蓮根バルミサンスステーキ
- 蓮根のゆかり漬け
- じゃがいものどっかり煮 ○生姜の糍漬け
- 車麩のクープ・ジュース
- 味噌汁と香の物 ○蓮根のお焼き ○コーヒー

11月5日・6日・7日・12日・14日・22日・23日
25日・26日・27日

1 2月・・・一二月一三日のすす払い・・・

- 高きび団子の白菜鍋
- 生椎茸の高きびチーズ焼き
- アマランサスのぎせい豆腐 ○長老喜の赤梅酢漬け
- 里いもとネギの中華ごま煮 ○さつまいもの栗きんとん
- もやしと干しエノキの松前漬け
- 5分搗きつぶっこご飯 ○味噌汁と香の物 ○コーヒー

12月8日・9日・10日・12日・13日・14日・16日
17日・18日・19日

2月・・・豊作祈る初午祭・・・つぶっこ教室

- もちぎびの白菜ロール煮込み
- キヌアとおからの含め炒め
- 長いもの揚げ煮 ○豆腐餃子
- 切り昆布のにんにく炒め ○焼ネギのレモンソースかけ
- 5分搗きつぶっこご飯と味噌汁・香の物
- 麩のラスク ○コーヒー

2月6日・8日・10日・11日・12日・19日
23日・24日・25日・27日・28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。

- 11月 パントエアLPS免疫ビタミンのこと・柚子こしょう
ノロウイルスに紅茶・のどのイガイガに大根蜂蜜
- 12月 白菜の栄養・アマランサスの栄養
柚子の種化粧水・菊芋、ヤーコン、アピオスの栄養
- 2月 いびき考・白髪の手当て・育毛にピーマンの種
枇杷の葉茶の作り方と栄養

8月は梅雨かと錯覚する程じめじめとした陽気でしたが、一転して秋を迎え、金木犀の薫りと、あかね色の雲が心地よい季節を迎え身体もほっと一息ついています。衣替えもしない間に、もうクリスマスの時期になり、今年もシュトーレンの予約をさせていただきます。昨年の暮れから、ドライフルーツを漬け込み熟成したパンケーキになりそうな予感がします！早めにご予約いただくとありがたいです。1月の教室は休ませていただきます。朝夕冷えて参りました。ご自愛下さいますよう！！

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

11月 16日(木)・18日(土)・19日(日)

♣さつまいもグラハムパン ♣豆腐と南瓜のもちぎび

♣ドライマトペーストパスタ スープ

♣キヌアとバナナのビスケット

12月 22日(金)・23日(土)・24日(日)

♡シュトーレンパンケーキ

♡ハーブ入りナッツペーストバケット

♡菊芋・ヤーコンカレーとつぶっこご飯

2月 15日(木)・17日(土)・18日(日)

◇つぶっこカプリナン

◇いなご豆とごぼうのクッキー

◇野沢菜とじゃこのパスタ◇蕪のピューレスープ

* 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。

駐車場は勝田歯科医院の前に変更

