

つぶっこ(雑穀)楽膳教室

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でお願いいたします。

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・・・亥(い)の日にこたつ開き・つぶっこ教室

- ひよこ豆と根菜のサモサ(リクエストにお答えして)
- 里いもとキヌアの中華ごま煮
- エリンゲの塩レモンソテ
- さつまいもとレーズンのクリーム和え
- 蕪(かぶ)とドライトマトのサラダ
- 茄子の酒粕焼き ○ 根深汁(美食家池波正太郎氏好み)
- ご飯と香の物 ○ 車麩のきな粉かけ ○ DEKOさん珈琲

11月7日・8日・10日・11日・19日・21日・22日
23日・24日・27日・28日・29日・30日

1 2月・・・事納め鬼餅を魔除けに・つぶっこ教室

- 山芋のひえ粉グラタン
- 根菜のアマランサスマリネかけ
- 焼ネギのごまクリーム和え ○ 里いもの柚子風味
- 紅白菊花かぶ漬け
- 蓮根のマリネ ○ 黒豆のピリ辛煮
- おむすびと味噌汁・香の物 ○ 豆スコーン ○ DEKOさん珈琲

12月8日・9日・10日・12日・14日・15日・17日
24日・25日・26日

2月・・・二月二日の二日灸・・・つぶっこ楽膳教室

- 高きびしゅうまい(リクエストにお答えして)
- もやしときのこのアマランサス金平
- 山芋の梅肉和え ○ 大根とキヌアのくず煮
- 押し麦と切り干し大根の麴漬け○お事汁(事始めのみそ汁)
- 5分搗きつぶっこご飯と香の物
- 高きびくるみもち ○ DEKOさん珈琲

2月8日・9日・10日・11日・18日・20日・21日
23日・24日・26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 麩とエリンゲの栄養・银杏の保存
柚子の栄養と柚子の種化粧水

12月 大豆の脳の働き・アマランサスの栄養
蓮根の手当て・ヤーコンの栄養とお茶

2月 医療費考・高きびの栄養・旬の野菜の栄養について

朝さむの 柏手高く 一礼す
10月23日のラジオで流れた俳句に
今年の酷暑はいずこへと・移りゆく季節を俳句に
感じながら、レシピに季節を盛り込めたらと、...
今年もシュトーレンの予約を受けつけます。
教室をしながらですので、早めの予約をお願いいたします。
年々お正月を迎えるのが早くなる分、体はゆっくりと！
そして、枝葉を気にしなくなり心は楽に。
歳を重ねるのもまた良しですね!!
申し訳ございませんが、1月は
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

11月 15日(木)・17日(土)

♣モロッコパン ♣人参パスタ

♣南瓜と押し麦のカレースープ

♣里いもと舞たけのサラダ

12月 20日(木)・22日(土)・23日(日)

♡シュトーレン(なぜか毎年恒例に!!)

♡高きび粉と木の実のお焼き

♡菊いもと里いものポターージュとつぶっこ御飯♡酢の物

2月 14日(木)・16日(土)

◇スイートポテトの板麩サンド

◇生パスタアラビアータ(リクエストにお答えして)

◇つぶっこ甘酒プリン ◇季節のスープ

* 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

