|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| テーブル, 床, 木製, 室内 が含まれている画像  自動的に生成された説明つぶっこ楽膳教室つぶっこ楽膳教室の開催日は、毎月お知らせいたします。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 ；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 )**つぶっこ楽膳教室連絡先** 〒283-0005　千葉県東金市田間2182-2　　　　　　　高橋季み **電　話＆ファクシミリ**0475-52-7900 **携　帯**070－6928－7900 **メール**isshue2000@yahoo.co.jpホームページは「つぶっこ季み」で検索してください。駐車場は勝田歯科医院さんの道路を超えた前に変更しました。 | 　　　　　　　　　　　　　　 | 台風15の爪痕も癒えない間に、19号が接近との予報。うまく逃れて下さいますようにと願うばかりです。10月に入り、巷ではおせっちやクリスマスケーキの予約があちらこちらに！ちょっと気持がついていけないな〜〜と思いながら、我が家のしだれ桜を見上げると桜がチラホラ咲いて、台風で葉が落ち、葉の季節調整ホルモンがなくなり、狂い咲きしたようです。みつばち農園の艶ちゃんが山梨でキヌア栽培！！初収穫祭を来年1月につぶっこ季み宅で催します。（日程は後日お知らせします）素敵なレシピを考えましょう！！恒例のシュトレンも11月から予約開始させて戴きます申し訳ございませんが1月は休ませていただきます。朝晩冷えて参りました。お風邪など召ませぬようご自愛下さい。〖つぶっこ（雑穀）楽膳教室〗2019年11月・・・旧暦亥（い）の日はこたつ開き・・・つぶっこ教室○気合いをいれて味噌汁作りを！！　○ひよこ豆とおからパウダー、蓮根バーグのひえソース○ちりめんの卵とじ　○じゃがいものナムル　○南瓜の種と人参サラダ　○里芋と切り干し大根の煮物　○ゆかりご飯と香の物　○ベニエ・ド・ポム（りんごのフリッター）　○DEKOさん珈琲日程：１１月６日・７日・９日・１０日・１１日・１９日・２０日・２３日・　　　　　２４日・２５日2019年12月・・・あえ（饗）のもてなし事納め・・・つぶっこ教室○黒豆を煮ませう　○キヌアと牛蒡の直かつお煮　○菊いもの酢の物　○小松菜の豆腐和え○長老喜のバター炒め　○クラゲの酢の物　○ご飯とみそ汁　○馬鈴薯のお焼き　○DEKOさん珈琲日程：１２月３日・４日・１０日・１２日・１４日・1６日・１７日・２０日・　　　　　２１日・２２日2020年2月・・・針供養にこんにゃくを供え・・・つぶっこ教室○つぶっこ（雑穀）ってすごいを学ぶ　○ひえのかば焼　○蒟蒻（こんにゃく）のナムル○もちきびと玉ネギ、若布の煮物　○かぶとドライトマトのサラダ○じゃがいもと梅干しのガレット（梅ソース）　○酒粕クラッカー　○つぶっこご飯と香の物　○味噌汁　○DEKO さん珈琲日程；２月７日・８日・９日・１８日・１９日・２３日・２４日・２７日・　　　　２８日・２９日　〖保存食など〗**2019年11月・・・**びわの葉療法・柚子こしょうの作り方**2019年12月・・・**珈琲の歴史と銀ぶら（銀座）　　　　　　　　　　　おおばこ茶と栄養・菊いもの栄養**2020年2月・・・**炭水化物ってどうなの・酒粕の栄養　〖**つぶっこパン教室**〗基本的にフライパンでもできるように考えています。時間:朝９時半から１時過ぎまで（パン教室は３０分早く始まります）会費:一回3500円　自家製石臼挽の天然酵母をお分けしますので、300CCくらいの小瓶とお持ち帰り用のタッパーをご持参ください。**2019年11月パン教室**　　日程１１月１４日・１６日○ ひよこ豆パン　○ご飯のチーズ焼き　○りんごのスープ　○季節のサラダ　○ご飯　○DEKOさん珈琲**2019年12月パン教室**日程；７日・８日・２４日・２５日○シュトレン　○練りごまソースのパスタ　○押し麦と南瓜のカレースープ　○DEKOさん珈琲**2020年2月パン教室**日程；１３日・１５日〇りんごとナッツの蒸パン　〇タピオカプディング　〇やさいとパスタのシチュー　〇季節のサラダ　　〇DEKOさん珈琲 |