|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |