**つぶっこ（雑穀）楽膳教室１１月・１２月・２月**（２０２０年）**案内**

台風１５号の爪痕も癒えない間に、１９号が接近との予報。うまく逸れて下さいますようにと願うばかりです。１０月に入り、巷ではおせち料理やクリスマスケーキの予約の宣伝があちこちに！ちょっと気持がついていけないなぁ〜〜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にチャレンジ！！初収穫祭を来年一月に

つぶっこ季み宅で催します（日程は後日お知らせします）。ステキなレシピが生まれますようにと！

恒例のシュトレンも１１月下旬から予約開始をさせていただきます。一月はお休みさせていただきます。日中は暑い位ですが、夜は冷えて参りました。お風邪など召しませぬようご自愛を！

**１１月・・・旧暦亥（い）の日はこたつ開き・・・**

* 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

**保存食；**○びわの葉茶と栄養　○柚子こしょうの作り方

日程；１１月６日・７日・９日・１０日・１１日・１９日・２０日・２３日・２４日・２５日

**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○DEKさん珈琲

**１２月・・・あえ（饗）のもてなし事納め・・・**

○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

**保存食；**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

**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

**２月・・・針供養にこんにゃくを供え・・・**

* 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

**保存食；○**炭水化物ってどうなの？！　○酒粕の栄養

日程；２月７日・８日・９日・１８日・１９日・２３日・２４日・２７日・２８日・２９日

**パン教室**日程；１３日・１５日

○りんごとナッツの蒸パン○タピオカプディング○やさいとパスタのシチュー○季節のサラダ○つぶっこご飯と香の物○DEKOさん珈琲