

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。

7月..七夕の雨は縁起よし..つぶっこ楽膳教室

- つぶっこ(雑穀)ご飯の炊き方 ○ トマト塩麴の作り方
- 胡瓜とオクラのトマト塩麴カプレーゼ風
- トマト塩麴の茄子カルパッチョ
- アマランサスとじゃが芋の青紫蘇黒酢ソース
- 冷や奴にゴーヤの佃煮添え ○ ピーマンのアンチョビグリル
- 夏野菜のおひたし ○ 梅干し入りそうめん汁
- 香の物 ○ きな粉棒 ○ DEKOさん珈琲

7月8日・9日・14日・15日・18日・19日・20日・
22日・23日・27日・28日・30日・31日

9月..刈り上げ間近のすすきの穂..楽膳教室

- みりん風調味料の作り方 ○ もちぎびの炊き方
- おからともちぎび入りいなり寿司 ○ おいなりさんの煮方
- アボガドの味噌漬
- もちぎびと若布の炒め物
- 里いものおろし和え ○ 茄子のごまだれ
- 味噌汁・香の物 ○ さつまいもの寒天煮 ○ DEKOさん珈琲

9月7日・8日・9日・16日・17日・19日・
20日・24日・25日・28日・29日

10月..豊年・豊作・豊(とよ)の秋..つぶっこ楽膳教室

- ミネラル命の出しの作り方
- もちぎびと豆腐・切り干し大根の袋煮
- さつまいもの南蛮漬 ○ 大根もちの三杯酢
- 長いもの黒酢ソース和え ○ 茄子の煮浸し
- 5分搗きつぶっこご飯とみそ汁 ○ 香の物
- 高きびババロア ○ DEKOさん珈琲

10月7日・8日・14日・15日・18日・19日・
22日・23日・26日・27日・30日・31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。

7月 トマトの栄養・ゴーヤの栄養
トウモロコシのひげ根の栄養・乾燥納豆の作り方

9月 アボガドの栄養・茄子のヘタの効用
柿酢の作り方

10月 唾液の働き・梅干ししょう油の作り方
銀杏の保存の仕方

11年目を迎えた教室
新しくご参加の方もあり、基本的な
ご飯の炊き方や出しの取り方など
初心に戻り一緒に学びたいと想います。
5月の北海道は39度を超えました!!
私の小さいときの夏に30度を超えることはまれでした。
地球にそ〜と聴いてみたいですね。
どうなってるん...や。
反対に、あんたらこそどうなってるん...と地球は
じ〜と我慢をしているのかも知れませんね。
申し訳ございませんが、8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

7月 11日(木)・13日(土)

♣ズッキーニのパン ♣ズッキーニの Pasta

♣ニョッキのトマトソースかけ

♣トマト入りのっぺい汁 ○香の物

9月 12日(木)・14日(土)

♡さつまいもパン ♡おからクッキー

♡さつまいものそうめん揚げ

♡春菊カレーとつぶっこご飯 ♡香の物

10月 10日(木)・12日(土)

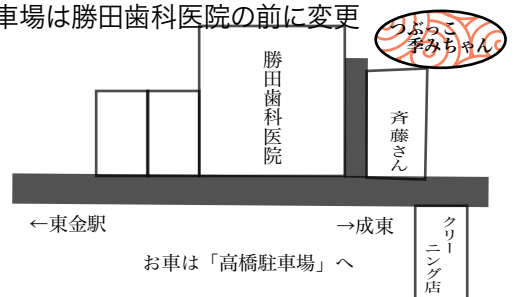
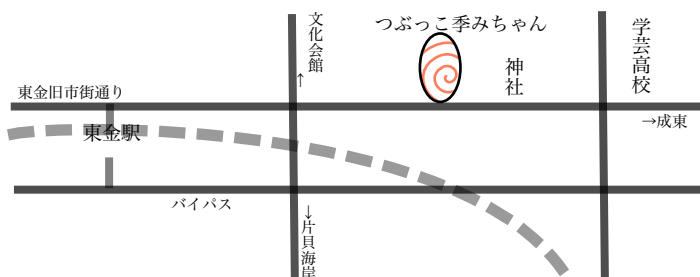
◇ウイーン風バケット(ちょっと贅沢です)

◇松の実と茄子のペーストPasta◇サラダ菜ともちぎび

◇パインとマシュマロの車麩生クリーム◇香の物 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



←東金駅 →成東

お車は「高橋駐車場」へ

クリー
ニング
店