

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・・・半夏生のうどんふるまい・・・

- からす麦とおからのカツレツ塩糎ソース添え
- もちぎびとゴーヤのチャンプル
- ゴーヤの佃煮(保存食にも)
- きゅうりのバナナ漬け
- きゅうりの酢しょう油漬け ○梅ジュースの寒天煮
- 梅干し出しのそうめん汁
- つぶっこご飯と香の物 ○コーヒー

7月7日・8日・9日・11日・12日・14日・15日・17日
18日・24日・27日・29日・30日・31日

9月・・・野分だつ二百十日・・・

- ズッキーニのキヌアソースかけ
- 南瓜(かぼちゃ)の塩レモンサラダ
- アマランサスとしらたきの金平 ○さつまいものピューレ
- 茄子とズッキーニのカレーマリネ ○クラッカーのさつまいも
- 玉ねぎとレンズ豆のターメリックスープ ピューレのせ
- 5分搗きご飯とつぶっこ ○味噌汁と香の物 ○コーヒー

9月7日・9日・10日・11日・12日・20日・21日
23日・24日・25日・28日・29日

10月・・・旧暦十月十日の名月餅・・・

- もちぎびときのこたっぷりドリア
- 豆の塩糎サラダ
- 切り干し大根と若布(わかめ)の漬けたの
- はと麦と里いものワイン味噌煮 ○そばのちぎり揚げ
- 5分搗きつぶっこご飯と味噌汁・香の物
- 若布(わかめ)のおやき ○コーヒー

10月7日・8日・9日・10日・18日・19日・20日
22日・24日・28日・29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 腸内環境と長寿 おおぼ茶と栄養
ゴーヤの栄養 きゅうり療法

9月 糠(ぬか)床の作り方 しそジュースの作り方
柿酢の作り方

10月 ごきぶり体操の勧め 塩糎の作り方
きのこのオイル漬け(保存用)

5月のむせるような新緑
が細胞を生き活きとさせてくれてます。

今、7月からのレシピを考えながら

5月の爽やかな風をどこかに閉じこめ7月の教室が
できたらいいな〜と虫の良いことを考えています。

9月3日は恒例の「みりん風教室」を開催します・

ご参加ご希望の方はご連絡下さい。

2ヶ月で仕込む「いつでも味噌」はいつでもしますので
味噌作り希望とご連絡下さい。

8月の教室は休ませていただきます。

向暑のみぎり体調を崩されませぬよう

ご自愛下さい!!

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 20日(木)・22日(土)・23日(日)

♡セモリナパン ♡ゴーヤカレーの Pasta

♡豆乳のカタラーナ(スペインのプリン?)

♡5分搗きつぶっこご飯とサラダ・香の物

9月 14日(木)・16日(土)・17日(日)

♡りんごジュースと全粒粉の蒸しパン

♡古代小麦といなご豆のクッキー ♡木の実のスープ

♡ズッキーニのフライとアマランサスの Pasta

10月 12日(木)・14日(土)・15日(日)

◇ピーナツともちぎびバジルソースのさつまいも焼き

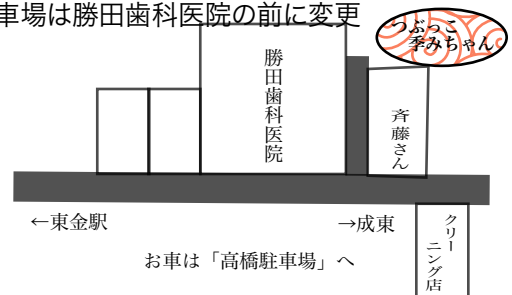
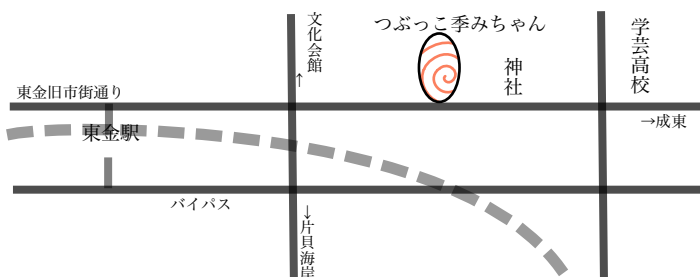
◇ほうれん草とレモンのパウンドケーキ

◇きのこカレー◇5分搗きつぶっこご飯とサラダ・香の物

* 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