

[今月の料理教室 情報]

こどもの台所『いただきます』から『ごちそうさま』

まるめてまるめて! 団子だらけメニュー

3.22(日) 10:00-13:00

春に向けて美味しいお魚が出てきますよ。つみれ汁を作って、カルシウムいっぱい! 美味しいお味噌汁を作りましょう。あとは、よもぎ! いい季節ですね。緑色が綺麗なよもぎ団子をデザートに。



menu ご飯 / 魚のつみれ汁 / よもぎ団子

講師 上級食育アドバイザー よしみ

参加費 2,000円 定員 親子8名 対象 年中~小学3年生

対象 年中~小学3年生

持ち物 エプロン、ハンカチ、子どもの上靴

申込み締切日 3.18(水)

おうちやおやつ~今日は何かな?~

米粉でつくるロールケーキ

3.26(木)・27(金) 10:00-13:00

米粉の特性を踏まえたお菓子づくり初心者の方でも安心して作っていただけるおやつをご紹介します。今回、中に挟むクリームは甘酒で優しい甘みをつけていきますよ。お楽しみに。(卵・乳製品使用します)



講師 piatto kitchen まえたよしえ

参加費 3,500円 定員 6名

対象 一般 持ち物 筆記用具、エプロン

申込み締切日 3.22(日)

お申し込みは先着順となります。

●各料理教室は予告なく変更になる場合があります。●お申込みは、1組3名さままでとさせていただきます。●ホームページからもお申込みできます。●2日前~当日のキャンセルにはキャンセル料が発生します。

今月のレシピ 【料理:まえたよしえ】

塩味のおかずケーキ cake sale



材料(18cmパウンド型/カップ6個)

- 卵.....2個
無調整豆乳.....50g
油.....50g
米粉.....100g
チーズ.....30g
塩.....小さじ1
黒胡椒.....少々
ベーキングパウダー.....小さじ1
好きな具材
パプリカ(1cm角).....1/4
ブロッコリー(食べやすい大きさ).....1/4
しめじ(ほぐす).....1/2
ハム(1cm角).....3枚
パセリ.....適量

つくり方

- 1 オープンを170度に予熱する。鍋に大きじ2の水、ブロッコリー、しめじを入れ塩をひとつまみ振り蓋をし、タイマー機能5分弱火で設定し、火が消えたら蒸しザルにあげ冷ます。
2 ボウルに卵を割りほぐし、油を入れ泡立て器でよく混ぜる。豆乳・塩を加え混ぜる。
3 2に米粉を加えゴムベラで混ぜ合わせ、具材を加えてさらに混ぜる。
4 3に黒胡椒とベーキングパウダーを加えしっかりと混ぜ合わせ、パウンド型やカップに生地を流し入れる。
5 オープンでパウンド型20~25分、カップ15~20分焼き上げる。(竹串を刺して、生地がつかなければOK)
6 みじん切りしたパセリを散らして完成。

わがやのげんきごはん

春の恵み使い切りレシピ! 春キャベツを使い切る!

3.12(木)・13(金) 10:00-13:00

旬のキャベツを使い切る! 主菜からスープまで全て作りましょう。3品の中に『まごわやさしい』も全て網羅します! 旬の恵みから栄養をぎゅぎゅと! 市販ダシはもろん使いません!



menu 主 菜:鶏肉とキャベツのトマト煮込み

副 菜:ごま香るサラダ スープ:わかきゃべ卵とじ

講師 上級食育アドバイザー よしみ

参加費 4,000円 定員 6~8名 対象 一般

持ち物 筆記用具、エプロン

申込み締切日 3.8(日)

ーパン

バゲット

①3.20(金)・②29(日)・③31(火)

10:00-13:00

おうちでも作れる本格的なバゲット(フランスパン)を作ります。シンプルだけど奥が深い、焼き上がりは「感動」です。



講師 石田優花

参加費 2,500円

定員 5~8名

対象 15歳以上

持ち物 エプロン

申込み締切日 ①3.15(日)、②③3.25(水)

●パン教室は2.25(火)よりお申込み開始とさせていただきます。 ※作業により終了時間がすぎってしまう場合がありますので、時間に余裕を持ってお越しください。

講師 プロフィール



料理教室講師 石田優花
エトピアプラザでのーパンクラブは7年目を迎えました。「ひとりでいちから作れること」「手作りって楽しい!」と思えること」を大切にしています。皆さんの食卓が笑顔であふれるお手伝いが出来たら嬉しいです。

[今月のイベント 情報]

いまさら聞けない!

糴の話と糴を使ったお料理教室

3.7(土) 10:30-14:00 和食メニュー
8(日) 10:30-14:00 洋食メニュー

メニュー お野菜 / お魚 / お肉 / スープ / ご飯 / デザート



講師 株式会社三善 代表取締役 安藤栄依子

参加費 2,000円 定員 各16人

持ち物 エプロン・筆記用具

場所 料理教室

申込み締切日 3.4(水) ※要予約

当日、古民家前にて商品販売をいたします

商品 みつぜんの桜漬け 各種 / 甘酒 各種 / 獅子柚子コンフィチュール
内容 だししょうゆ / ぼんしょうゆ / ネオ三五八 / 塩こうじ

白磁の器 陶工房 彩白~いろは~

展示販売

3.7(土)・8(日) 9:00-17:00



白磁に彫りや色絵付けを一つ一つ手作業で行い、それぞれの個性を大切に製作しています。ぜひ一度ふれてみてください。

場所 モデルルーム

出展者 岩見ひとみ

~2020・ハンドメイドマルシェ~ 春の贈りもの

展示販売

3.21(土) 11:00-17:00・22(日) 10:00-16:00

心はずむ春に作家達がお贈りする手づくり市です。大切な方へのプレゼントや自分へのご褒美に、春の贈りものを見つけにお越しください。(イベント期間中はワークショップも開催いたします。)

場所 イベントホール、古民家

出展者

両日出展

- squirrel(編みもの、羊毛フェルト)
KUKU(羊毛フェルト、布小物)
hibi create(アクセサリー、フォトカード)
art.kura(ペーパークラフト)
coup de coeur/chibita(レジン小物)
ateliercafe' M(ドライフラワー、花雑貨)
nowa(革小物)
rabbitomo(布小物)
前田藍音(アート雑貨)
SziAI(毛糸小物)
高梨放電器(雑貨、立体小物)
Arta-fa(ペーパーアート)

21日出展

- 鐘響屋雑貨店(アクセサリー、布小物)
つきとおひさま(ランチ、焼き菓子)
FEERIQUE(アクセサリー)
筆文字ルミナ(お名前ポム書き下ろし)
aliuto(編み物雑貨、アクセサリー)
Petit Bonheur(ブリザーブドフラワーアクセサリー)
鳥兜(陶器)

22日出展

- こどもの帽子atto(帽子、布小物)
Tortuga(革小物)
編み小物tumugi(編み小物)
kawa yuki(手縫い革小物)
もりのひと(実写写真パン)
Mitsui(ミニチュア小物)
SouthBear(着せ替え人形服、プローチ)

[STEP] 教室

編み物手芸教室



シルクワールで編む ウエーブネックウォーマー

3.13(金) 10:00-12:00

シルクワール草木染め糸を使ってウエーブネックウォーマーを作りたいとおもいます。

講師 手染め糸、手紡ぎ作家 上村順子氏

持ち物 輪針#8 60cm

参加費 2,000円(材料費込み)

申込み連絡先 090-9621-4941

アート・クレイ教室



「さくら(桜)」の1枝

3.14(土) 10:00-14:30

欲しくても手折り出来ない桜の1枝。長持ちしないのも残念です。白い布を染めて作る本物そっくりの自作アート作品のソメイヨシノをご自宅に飾ってみませんか。(初めての方歓迎)

講師 深雪アートフラワー取扱 信田公子氏 定員 15名

持ち物 エプロン、小筆はさみ、ボンド(市販)、竹串1本、あれば小筆(絵筆)2本位、お手ふき

参加費 2,500円(材料費込み) 申込み締切日 3.7(土)

※昼食は各自自由(昼休憩1時間)