

2013

パンと野菜のアトリエ

柚子

おしらせ

ゆず  
第4号

## 緑のアシュワガンダ、赤のビーツ

6月にご紹介した「アシュワガンダ」。そのまま食べると非常に苦いのですが、炒めたり、カリカリに焼くと美味しく食べられました。

今月は、赤の滋養野菜「ビーツ」をご紹介します。ビーツでつくったジュースは、「飲む輸血」ともいわれるほどなのですが、この野菜も味が……。ピクルスにしたり、ジャムにしてみたりと美味しく食べられる方法を模索しています。



## 9月のパン教室のお知らせ

8月はいろいろ迷ったのですが、やはり例年通りお休みとします。

9月は、最近注目されている「小麦ふすま(ブラン)」と蜂蜜を入れたテーブルロール「ハニーブラン」と、ココアパウダーとチョコチップを入れたケーキのようなティータイムにぴったりの「マダムショコラ」です。



ハニーブラン



マダムショコラ



日時	9月5日(木)、9日(月)、11日(水)、12日(木) 午前10時開始 12時くらいから食事会になります
会費	2500円
持ち物	エプロン
申込締切	8月25日まで ※2名様以上の時は上記以外の日も相談に応じます

- ・季節のスープ
- ・季節の野菜プレート
- ・デザートとコーヒーが付きま

すべての問い合わせ、申し込みは

連絡先: kurodafa@potato9.hokkai.net

kicktonton55hisako@ezweb.ne.jp