



H21年度アトリエ虹便り

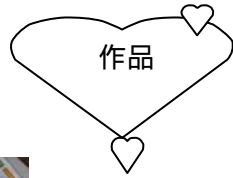


10月の主な足跡

10月5日 カラオケ♪

秋も深まり曲もしっとりとしたものが多かったです。

10月9日 コラージュ



10月13日 マクロビオティック リゾット

Yさんの希望を急ぎよ取り入れたメニューに変更。砂糖や陰性の食物を使わない正食という玄米菜食の料理法でリゾットを作りました。玄米を使用しましたが柔らかく出来上がりました。超ヘルシー！！右の写真はりんごの飾り切りの練習です。



10月15日 折り紙

K君が持ってきた折り紙でいろいろなものを作ってくれました。クワガタやバラ、きのこなど・・・。本も見ないですいすい作っちゃいます。すごい特技！



10月16・17日 ぶどう収穫

六月から始まったぶどう作業も収穫を迎えることができました。夏の天候は心配でしたが、ぶどうはしっかりと大粒に育っていました。たくさんの方が収穫に参加して頂きました。有難うございました。お疲れ様でした！



10月20日 マクロビ 豆腐のオムレツ・きんぴらごほう

いつもより一時間早く集まり、料理の買い物に近くのスーパーに行きました。マクロビオティックは調味料も無添加のものを使用するんです。つくったのは豆腐とコーンで出来たオムレツそっくりの豆腐オムレツ。かなり濃厚なお味でした。みりんや砂糖を使わないきんぴらも美味しかったです。



10/23 収穫

落花生、さつまいも、大豆を収穫しました。たくさんの方が集まってくれ、かつてないほどの早さで収穫できました。ありがとうございました！！



ブラウザーの右上の×ボタンで閉じる