



# H21年度アトリエ虹便り



## 11月の主な足跡

### 11月6日 講演会ちらし発送

12/5の講演会に向けてちらしの発送をしました。午前中に印刷。数百枚のちらしを一枚ずつ数えたり、宛名書きをしたり。講演会もみんなの力で作り上げます。



### 11月10日 ゆし豆腐 &大豆収穫

(ゆし豆腐はおぼろ豆腐のこと。呉汁ににがりを入れたものです。)

Tさんの希望でゆし豆腐を作ってみました。大豆の収穫から始まりましたがドえりゃー大変。大豆を棒ではたいて鞘から出す。かなり根気がいらすえんえんと叩く叩く。でも最後にYさんの提案で飛び散らないようにシートを持ち上げて大豆の枝を直接地面に打ちつけてみました。その方が早い。その後虫食いの大豆などを除ける選別作業。こういう地道な作業を経てようやくゆし豆腐になるんですね。自給自足はかなり大変だけどできたゆし豆腐の味は濃くてほのかに甘くて美味しかったです。



ばしっ  
大豆を  
はたく



みんなで協力



一粒づつ選別



やっと  
お鍋へ

### 11月13日 カラオケ

「あの頬笑を忘れないで」「涙がキラリ」「傷つけた人へ」「冬がはじまるよ」「傘がない」「スカーレット」「GIFT」等々の歌が出ました。

### 11月17日 れんこんボール

マクロビオティックで作りました。れんこんと玉ねぎと小麦粉だけなのにボリュームあり！とってもヘルシーでした。

### 11月20日 収穫祭

14人参加でした。アトリエの畑で出来た野菜がメイン。農作業に携わったみなさん有難うございました！

けんちん汁、大学芋、じゃがいものサラダなど美味しく頂きました。



### 11月24日 ニョッキ

じゃがいもを茹でて裏ごし。粉を入れてコネコネ。麺棒で伸ばしてから切って形を整え、茹でます。手間をかけて作ったニョッキは三種類のソースで頂きました。Tくんが手作りのティラミスを持ってきてくれてさらにイタリアン！

豪華な昼食となりました。



### 大根の収穫

あまり手をかけなかったのにりっぱな大根が採れました。お疲れ様でした。

ブラウザーの右上の×ボタンで閉じる

