

夜通お待たせ～
はい、どーん!!
いつもサンキュー。

mu

『ときどき

山に登ります。楽しい山歩きに
するために、「食」は重要。飽ちゃん、ナッツなど

甘辛とりまぜてポケットを膨らませておきます。この安心感は

ラッコにおける貝のようなもの。ひと息つきながらちょいちょい食べます。

そして少々かさばってもお湯を沸かせる道具を持って行きます。あったかい汁物は全身を
ゆるませてくれます。山で食べるカップヌードルも最高に贅沢。コーヒーを飲んで屋敷ができれば大満足。
「食」は体だけでなく、心の大事なエネルギー源でもあります。ランチに向かって登り、温泉とビールに向かって
下りる山歩き、機会があれば一緒にしましょう。』

ビスケットには固くて、適度の弾力が食べ口に必要であって、
また、口噛むとカリッとした固いくせに脆く、手や指でつぶすと
粉が落ちて、胸や腹に
落ちるようになっては
ならない。

ビスケットの作り
方

私はアトピー対策として食事療法を徹底的に試した経験があります。
確かに症状は緩和しましたが、世間一般の人とは疎遠になってしまいました。
だってランチや飲み会に参加できないのですもの(´・_・´)食べるのが大好きな私としては
困った問題発生です。ということで、普通の食事に戻すべく、レイキや野口整体と並行しな
がら食事制限を少しずつ緩めていきました。当初は目がお客さんのように腫れたり、痒くてかきむ
しったりとなりましたが、なんとか今ではジャンクフードを食べることも大丈夫になりました。というても
二日間続けて食べるとダメですが、...。今の私にはそれくらいは普通にも食べられる気がします!そんな中でも、
甘いものだけは毎日食べたい!ので、なるべく手作りをこころがけています。(市販の甘いものはやはりお米や
体に悪いですからね...)白砂糖は避けて甜菜糖やシロップ、そして甘酒がお友達です。今まではお米や
雑穀の甘酒ばかりでしたが、最近では雑穀の甘酒作りに凝っています。毎・イ・チ・ジ・ク・ナ・シ・キ・ウ・イ・...
まだまだいろいろなるものには挑戦してみたいです。お砂糖を全く使わないでもこんな風に甘くなるんだと
感動しています。その感動を少しでも多くの方に知っていただきたいので時々WSを開催しています。
今回はつやや先生の指導で、その現地のりんごを使わせていただいたのだから!とりんごの
甘酒の他、調子に乗ってた〜くさんのりんご調理法をご紹介したいと思っています。...
題してくりごさん(ノ) 皆様と楽しくわいわいがやがやと過ごせるのを楽しみに
しています。...

11月13日(水)
14:00~16:30 @ ゆらや
当日定価MEMO
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会

ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会

ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会

ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会

ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会

ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会

ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会

ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会
ゆらやのランチ、お茶会、お酒の会

707
系編集長の水筒には
だいたい白湯が入ってます。
あんまり美味しそうに
食えない、よく人が
何が入ってるのか
きかれます。(笑)

SAVOIR GIRL
です。
まわって
...。

今回は、10月来い
は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い

は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い

は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い

は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い

は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い

は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い

は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い

は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い
は、三木先生が、10月来い

ごはんを食べようって誘われて ごはんを食べに行きました。またごはんを食べようと言ってもらったので、
またごはんを食べに行きました。ゆづりごはんを食べながら美味しいなあ 楽しいなあ、と思いました。..
鍋焼きうどんはあわせ味がしました。だから、けんかをしたら食べようということに決めました。ときどき、
余裕がないときは、食べてるものをちゃんと見ることもなく、雑に食べていることに気が付きました。..
そのことを伝えてみました。しばらくしてから、私も同じことを注意されて気が付きました。..
肉じゃがを作ってもらいました。優しい味がしました。お返しにグラタンでも作ります。..
実は珈琲豆を買うのが慣れでした。ずっと豆を挽いてみたいと思っていました。..
淡々と豆を挽いていると、とても落ち着きます。引き出しを開けたら挽きたての豆が..
ふわっと顔を覗かせるので、フィルターペーパーへへとんと移し..
平らにした真ん中にすばと指をつっこみます。その穴にぼとぼとお湯を注ぎ..
しばらく蒸りを愉しみます。次はもうちょっとお湯を注ぎ、ぴとぴと落下するのを..
眺めます。部屋中に広がるいい香り。平和だなあ。..
珈琲のことを書いてみると、カレーが食べたくなってきました。..
カレーはもっぱらごはん派です。珈琲に合うカレーがすきです。..
例えば『グロリア珈琲』という喫茶店で、..
店主になった気になって珈琲を淹れたり..
こととカレーを煮込んだり..
ザ・ナポリタンに挑戦したり。..
そんな妄想しています。..
不定休。..
mu-ran.

http://muram193.6109.com
http://muram193.6109.com

例えば『グロリア珈琲』という喫茶店で、..
店主になった気になって珈琲を淹れたり..
こととカレーを煮込んだり..
ザ・ナポリタンに挑戦したり。..
そんな妄想しています。..
不定休。..
mu-ran.

mu-ran.

mu-ran.

mu-ran.

mu-ran.

mu-ran.

mu-ran.

mu-ran.

おひさしぶりです。
土用にき、ちり風邪を
ひく系編集長muです。
今回のテーマは(食)
夜通を上げておくれおすきにどうぞ!!

http://muram193.6109.com

http://muram193.6109.com

http://muram193.6109.com

http://muram193.6109.com

http://muram193.6109.com

http://muram193.6109.com

http://muram193.6109.com

http://muram193.6109.com

http://muram193.6109.com