



●今月のテーマ●

リセット ～心も気持ちもシャキーン!～

♡「心」を探求して気持ちのリセット♡

知っているとは、
毎日が楽になる心理学

生きるためのヒント満載!



講師は『君の悩みに答えよう』(福村出版)の著者のお一人 大野久先生。青年心理学がご専門で大学生に人気の先生です!身近な事例を紹介し、わかりやすく「心」について教えてください。

日時: 2月9日(土) 午後1時から5時まで
定員: 16人(申込順)
対象: 中学生以上20歳代くらいまでの方
申込: 1月4日(金)9時から
電話、メール、または
公民館貫井北分館窓口へ

♡ホットと一息ついてちょっとリセット♡

あったくておしゃれな“ラテアート”で、気分をリセットしてみませんか? コーヒー専門店のマスターがわかりやすく教えてください。お得なケーキ付です。

つくって!
はじめてのラテアート



前回の作品です

日時: 2月17日(日) 午後2時から4時まで
定員: 12人(申込順)
対象: 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方
参加費: 600円(材料費とケーキ代)
申込: 1月16日(水)9時から
電話、メール、または
公民館貫井北分館窓口へ

講師 鈴木真悟さん(コーヒー専門店経営)

上記いずれも、講座の申込、問合せは、公民館貫井北分館へ

☎ 042-385-3401 / ✉ k020415@bz04.plala.or.jp

〒184-0015 小金井市貫井北町 1-11-12 貫井北センター2階

11/10 フルーツデコレーションケーキ

小田 20 年室 公民館貫井北分館 若者コーナー 世代別交流の促進

きたまちキッチン
-パティシエのお菓子教室-

思わずプレゼントしたくなる
簡単だけど本格的なお菓子
ケーキ職人 パティシエが教えます!

11月10日(土)
午前10時から正午まで
クリスマスにぴったり!
フルーツデコレーションケーキ

11月11日(日)
午前10時から正午まで
簡単だけど美味しい!
ボンボン・ショコラ



水野先生から、フランスでパティシエの修行をしていた時のこと、得意なケーキは「ガレット des ロア(王様のケーキ)」などのお話をさきました。

11/10 フルーツデコレーションケーキ



焼きあがったスポンジケーキに、参加者それぞれが持ってきたフルーツで飾り付け。力作ぞろい!



ケーキをつくる時に大切なのは、しっかり計量すること。卵を泡立て、小麦粉を加え、バターを入れ、焼きあげます。

11/11 ボンボン・ショコラ



ガナッシュを型にいれ、冷蔵庫で冷やし、固まったら型から抜き、ココアパウダーや生クリームで飾ります。小さくカットして丸めてトリュフのようにしてもいいですね。



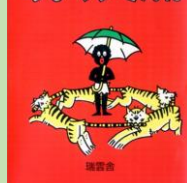
イタリア産のチョコレートに、生クリームをまぜて乳化させたものが「ガナッシュ」。おいしいガナッシュがボンボン・ショコラのポイント!

第4回きたまちYAひろば
「ぐるめトーク」開催しました!

11/18(日)午前10時から12時
まずはホットプレートで、パンケーキを焼いて、生クリームやシロップなどでトッピング。その後は、持ち寄った本を読んだり、紹介したり、楽しい時間をすごしました。



ちびくろさんぼ



『ちびくろさんぼ』
ヘレン・バンナーマン/著
瑞雲舎



『Pamとケロのさむいあさ』
島田ゆか/著 文溪堂



『おじいちゃんとパン』
たな/著
ハイインターナショナル

ケーキやけました



『ケーキやけました』
彦坂有紀・もりといずみ/著
講談社