

# ミニテイおとこの台所 八幡山だより

## 10月の料理

R-48 キャベツと鶏肉の蒸し煮(北欧風)

R-49 ジャガバター・グラタン(北海道風)

R-79 豚汁(牛乳入り)

R-381 柿と帆立の胡麻和え



R-48



R-49



R-79



R-381



今月のご飯が無し、「ジャガバター・グラタン」がご飯をかねました。「豚汁」は具沢山で、4品共にボリュームがあり満腹になりました。10月7日は都合が悪い方が多く、参加者は開始時は7人。何年振りかで全員が厨房に揃って調理ができました。

## 水沼さんテレビ出演

10月4日の東京MXテレビの番組「ひるキュン」の「オトナの遊びをみつけましょ」のコーナーに八幡山の水沼さん、鳥山の大場さん、関口さんが出演しました。おとこの台所のPRに続いて、



水沼さんが「柿と帆立の胡麻和え」、大場さんが「こんにやくのゴルゴンゾーラ」を自宅で造って持ち込みキャスターに提供しました。メインキャスターの徳光氏から「やってみたい(参加したい)」との札が立てられました。

### 11月の予定

11月4日(土)【台所・八幡山】

11月16日(木)【八幡山イベント  
皇居—神田ウォーキング】

11月18日(土)【台所・八幡山】

11月25日(土)【料理講習会・グループ会議】

発行者 おとこの台所八幡山 芝池真人