

おとこの台所 上馬だより

第137号 2017年11月1日

作成 吉岡 隆



10月の料理 10月は9日にウサギ組、17日にキツネ組、27日にタヌキ組が開催されました。料理は「ジャガバター・グラタン」「キャベツと鶏肉の蒸し煮」「柿と帆立の胡麻和え」「豚汁（牛乳入り）」の4品。卵を一人1個ずつのせてオーブンで焼きあげる「ジャガバター・グラタン」は栄養満点、いろいろな具材の入ったミルクと味噌味の豚汁がおいしくできあがり、「柿と帆立の胡麻和え」のさわやかな味わいは皆さんに大好評でした。

牡蠣と豚肉の土鍋 秋、いちだんと気温が下がり、鍋のおいしい季節となりました。鍋といえば牡蠣鍋もそのひとつですが、椎茸のだしに牡蠣と豚肉を加えると、味の主体であるアミノ酸とグルタミン酸に、うま味の三兄弟であるグアニル酸（牡蠣）、イノシン酸（豚肉）、グアルロン酸（椎茸）が加わって相乗効果となり、うま味が2.35倍になるといわれます。おいしいです、試してみてください。



材料：豚肉しゃぶしゃぶ用薄切り
牡蠣（水で洗っておく）
干し椎茸（4・5個、1ℓの水につけておく）
白菜・春菊
酒・みりん・醤油、ポン酢（好みで）

作り方：土鍋に椎茸のだしをたっぷり入れて熱し、酒・みりん・醤油で味を調え、白菜を入れ白菜がやわらかくなったら、牡蠣・豚肉を加えて、煮すぎないうちに食べます。鍋のスープをそのまま味わってみると、深いうま味が分かります。

1月・2月の教室 来年の1月から2月、‘塩田ふれあいの家’は補修工事のため4教室が開催できなくなります。そのため1月のタヌキ組と2月のウサギ組の教室はお休みとし、両月とも工事にかかるキツネ組は、1月のウサギ組または2月のタヌキ組に参加していただきます。キツネ組のメンバーの方はウサギ組（1月8日）か、タヌキ組（2月23日）のどちらに参加希望されるかを、12月中に報告をお願いします。

1月 8日 (月)	ウサギ組	教室あり	2月 12日 (月)	ウサギ組	工事
1月 16日 (火)	キツネ組	工事、ウサギ組へ	2月 20日 (火)	キツネ組	工事、タヌキ組へ
1月 26日 (金)	タヌキ組	工事	2月 23日 (金)	タヌキ組	教室あり

11月の教室

11月13日 (月) ウサギ組	11月21日 (火) キツネ組	11月24日 (金) タヌキ組
-----------------	-----------------	-----------------