

バターと少量の白ワインでくったりしたキャベツと柔らかい鶏肉がいいね キャベツと鶏肉の蒸し煮 (北欧風) 柿の甘みが胡麻だれで引き立つ柿と帆立の胡麻和え

ジャガバター・グラタン
(北海道風)



キャベツと鶏肉の蒸し煮
(北欧風)



柿と帆立の胡麻和え



豚汁 (牛乳入り)



*しっかり焼き色をつけ、じっくり蒸し煮すること、ダマにしないことが大事。

キャベツと鶏肉の蒸し煮は、鶏肉に焼き色をつけるとき、油が多いとなかなか焼き色がつかないので、余分な油はキッチンペーパーでふき取るようにしましょう。

柿と帆立の胡麻和えは、胡麻だれを作るときダマにならないように気をつけましょう。最後に醤油を加えるとき、少し加えてはよく混ぜ、また少し加えてはよく混ぜるというように、何回かに分けて醤油を加えるようにしましょう。

* 今月のゲスト

いつもの常連の方々5名 (男性1名、女性4名) が参加されました。



* お茶会への誘い

今年最後の台所となる12月27日、食事の片付けをした後、お茶会をします。コーヒーと甘いものでゆったりした時間を過ごしましょう。上北沢メンバーであれば誰でも参加歓迎です。

お茶会だけ出るよという方は高橋さん連絡ください。



お酒放談 第11話

前沢 正公

地方再生という観点から雇用と所得を増やすには、高い付加価値を持つ地元の産物と観光です。但し、安全、安心が前提条件です。食の世界では「農学部」の時代になってきております。学生は既に金融・ITから先物買の行動に出ています。

まず1億円以上の農業、道の駅、海の駅そして自然環境を活用した民泊、一村一品の見直しと強化による全国展開で企業規模に持って行く行動力。地方の酒蔵、地産にこだわる味噌蔵・醤油蔵・漬け物工場等。道の駅のトップグループは年商10億円の規模になっています。八海山の漬物、甘酒の工場見学は地方再生の見本になっています。

上北沢/ 11月の予定

11月 8日 定例会

11月22日 定例会