

3月  
第92号

# おとこの台所・砧 お勝手だより

平成30年3月号  
おとこの台所・砧  
発行担当：増木

※おとこの台所ホームページ [おとこの台所](#) 検索 グループニュース・各台所だより・活動の歴史 etc



お花見、桜の開花予想は3月22日?  
3月29日(木)お花見の会を開催!  
仙川沿いを花見散策して、成城ホール  
4階集会室で宴の会。参加者募集中!!  
老木にも花が咲きます。そだねえ~

## おやじが頑張った\*\* おとこの料理

### 3月

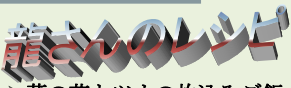
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 たぬきおやじのお勝手
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13 おとこの台所砧	14 せたぜミ	15	16	17
18	19	20	21 春分の日	22	23	24
25	26	27 おとこの台所砧	28	29 花見会	30	31

**今後の予定**

3/3(土) たぬきおやじのお勝手  
 3/13(火)おとこの台所・砧 定例会  
 3/14(水)せたぜミ(食育の手伝い)  
 3/27(火)おとこの台所・砧 定例会  
 3/29(木) お花見の会(銀の吹朗と共同開催)

銀の吹朗開催予定日

### 2月のランチ



- > 菜の花とツナの炊込みご飯
- > キャベツと豚肉の重ね煮
- > 天国と地獄?
- > オクラの汁椀



### せたぜミの食育

- ★炒り大豆炊込みご飯
- ★回鍋肉 ★味噌汁



### 2月の定食

#### たぬきおやじのお勝手

- ☆炒り大豆の炊込みご飯
- ☆肉・野菜炒め
- ☆椎茸のチーズ焼き
- ☆豆腐とわかめの味噌汁



**冬** 季オリンピックに話題集中  
 羽生が金メダル取った日に羽生が負けた?冗談と情報が混乱。  
 女子スピードスケート陣は、圧巻の活躍でした。彼女らの報奨金は幾らになる?ソッチかあ?  
 今回は「ソチ」ではなく「平昌」でございます。  
 次はいよいよ「東京五輪」...: 昨年の「交流会」でのネタ話が浮かんできます。  
 ◇東京オリンピックに出たいと思うのが十八才、東京オリンピックまで生きたいと思うのが八十一才。頑張りましょう♪

## 会食談議



### 「もやしのヒゲ根取り」

砧くちなしふれあいの家の紅梅、白梅が咲だした2月3日「たぬきおやじのお勝手」では、もやしのヒゲ根取り作業に熱中です。



もやし臭さが無くなり味がグレードアップして



断然おいしいとの意見で皆揃って内職? (右写真)  
「ヒゲ根」には食物繊維が多く含まれている。栄養面を重視するならそのまま食べる?

さて、あなたはどっち派ですか?

いそがし◎ 謙助① ときよのり

### ♪頭の体操???!!

- ①川柳クイズ  
三時間 待つて病名 □□□です。  
②歳の差クイズ  
心がもろいのが一八歳、□□□□のが一歳

新会員紹介  
近藤誠三様

★空白部分を考えましょう  
答えは最下段にあります。

### Play back 2016.3.5 会食風景 女性2名がゲスト参加?何方でしたかな?

