

# ミニディ おとこの台所・野沢だより

## ■今月の料理(4品)+アルファ



今回は、夏の野菜と鶏肉をふんだんに使った夏バテ防止の健康メニューで、中央の皿に盛られた『①夏野菜の温サラダ』、『②里芋と鶏手羽中の煮ころがし』、『③コキール(鶏とマッシュポテト風味)』の3品です。

ご飯はオリーブ油を混ぜて炊いた『④エリンギの洋風炊き込みご飯』です。

+アルファには、第2土はエリンギを松茸に見立てた和風スープ、第3火は鳥皮とレタスを使ったコンソメ洋風スープを作り常にオリジナルに挑戦しています。

《余った鳥皮での『焼き鳥』の分配に注意》 出来るのは、左上小皿の量と少ないので、早い者勝ちで分けています。

## ■今月の家庭料理+デザート

料理のコンセプトは、暑い中なので涼を呼ぶ料理ということで用意した兜山さんの企画メニューです。



メニューは、「①枝豆ご飯」、「②なすそーめん」、「③しょうが醤油たれ&豚の生姜焼き」と「④夏野菜のマリネ」です。デザートは、「④サイダー寒天とフルーツ(西瓜)」で、ゲストの峯さんから冷たい和菓子の差し入れを頂きました。峯さんありがとうございました。

《新しい買い物法式へのチャレンジ》

今回の家庭料理で、朝9時にスーパーに集合して食材調達が出来ないか、厨房担当2名でチャレンジしてみました。どうやら出来そうなこと

が分かりましたが、倍の人数でやるとさらに素早くできそうです。皆さんの協力をお願いしていく予定です。その際は皆さんよろしくお願いたします。

## ■7月入所新人紹介

小林さんの紹介で、佐藤俊夫さんが7月17日(第3火台所料理)に入所しました。⇒⇒21日の家庭料理にも参加されています。とにかく元気で大きな声の方で、初日から食器洗いを担当していただき、即戦力で活躍されました。写真の笑顔も素晴らしいです。

《新人入所に当たり4月~7月の第2土、第3火、第3土の平均参加人数を集計してみました》

夫々平均15名、11名、11名の結果となり、第3火の台所料理と第3土の家庭料理にゆとりが多くありました。



《報告とお知らせ》

- ① ホームページ(<http://seta-odk.com/>)がリニューアルされていますので、閲覧をお願いします。
- ② 八幡山の水沼良夫さん(おとこの台所グループ副代表)は、5月下旬から、おとこの台所を10か所訪問され、7月14日(土)に9か所目の台所として野沢に訪問して頂きました。
- ③ 7月21日、松原代表の峯清秀さんの訪問があり、蕎麦打ちの会にご協力いただくことになりました。

《8月の予定》

- 8月の『おとこの台所』は夏休みです。
- 8月21日(第3火)恒例の『蕎麦打ちの会』を開催します。

蕎麦打ちと指導：吉田稔さん てんぷら料理と指導：峯清秀さん

申し込み：昨年に続き好評で16名の申し込みが有りました。