

# 味がよくしみ込んだ大根と細切り豚肉のとり合わせが食欲をそそる大根と豚肉の炒め煮 ほのかな帆立の旨みを昆布だしでいただくオクラの冷椀

キノコとエビの炊き込みご飯



大根と豚肉の炒め煮



オクラの冷椀(帆立味)



鶏肉と腸詰の酒蒸し

サバ缶のつくね



\*大根によく煮汁をしみこませること、煮すぎないことが大事。

大根と豚肉の炒め煮は、大根を煮汁につけて煮るようにしましょう。大根が柔らかくなったら、火を止めてしばらく放置することを何度か繰り返して、しっかり味をしみ込ませましょう。

オクラの冷椀は、オクラをサッと湯通しする程度に茹でて、シャキシャキ感を損なわないようにしましょう。つゆは、ふつふつ来たところで味を調えるとき、沸騰させないよう気をつけましょう。

## お酒放談 第21話

前沢 正

のぐち  
農口尚彦研究所オープン

農口尚彦85才、能登杜氏四天王全国新酒鑑評会で金賞27回受賞の酒造りの神様。石川県菊姫の杜氏を長年勤めた。2015年に引退したが今回、若手に酒造りを継承する目的で設立した。

味わいが軽やかで、和食に合う本醸造、うま味と酸味が特徴の山廃純米酒等5種類。

石川県は加賀鳶、天狗舞、万歳楽等すばらしい酒蔵があります。加賀の菊酒という「白山信仰」の室町期以降の流れをくんでいるだけに本格的であり外人観光客への対応もすばらしいものがあります。本物の長い歴史と文化そして風土、県人性も。

## \* 今月のゲスト

今月は常連の4名(男性1名、女性3名)が参加されました。

## \* 今月の賀寿

前澤正公さんが8月に喜寿をむかえられました。おめでとうございます。



## \* 200回記念食事会

経堂時代から通算200回になるのを記念して、9月19日経堂の生活クラブ館で食事をしました。懐かしい方も参加され、24名が集まり、全員がスピーチをして和やかな会になりました。



## \* 出前シェフかたよせ会

9月20日、かたよせ会の皆さん22名を招いて出前シェフを実施しました。上北沢の参加者は6名。レシピは『エリンギ

の洋風炊き込みご飯』、『エビとアスパラガスのXO醤炒め』、『大根と豚肉の炒め煮』、『オクラの冷椀(帆立味)』、そして『さばみそサラダ』の5品。料理は好評で、今晚つくってみようかしらとの声もちらほらあり、ゆったりした感じの食事会でした。



## 上北沢/10月の予定

10月10日 定例会

10月24日 定例会