

ミニディ おとこの台所・野沢だより

■今月の料理 (4品)



メインは『①鶏肉と腸詰の酒蒸し』と『②大根と豚肉の炒め煮』、どちらも肉が豊富で、肉好きの人には堪らない料理です。

ご飯は『③キノコとエビの炊き込みご飯』、汁は『④オクラの冷椀(帆立味)』と贅沢を極めたメニューを楽しめました。

※高価な腸詰は別府さんが中華街まで出かけて格安価格で調達した自慢の一品です。本格中華の香りとコクのある味が楽しめました。

■今月の家庭料理 (5品) + デザート (1品)



メインの「①具沢山な筑前煮」には「②塩昆布キャベツ」を、「③だし巻き卵」には大根おろしを夫々たっぷり心を込めて添えています。「④ご飯」は昆布だしの醤油味、「⑤味噌汁」には余った大根、キャベツを使い無駄を省きコストを抑えています。デザートは、1cm角切豆腐をゼラチンで仕上げた「⑥氷室豆腐」に“きな粉と黒蜜”をかけていただきました。



※だし巻き卵は、兜山さん持ち込みの大型卵焼き器をお借りました。使いやすく、参加メンバーも興味津々、兜山さんの指導よろしく4名ほどがチャレンジし、皆さん姿の良い卵焼きを仕上げました。

※だし巻き卵は、兜山さん持ち込みの大型卵焼き器をお借りました。使いやすく、参加メンバーも興味津々、兜山さんの指導よろしく4名ほどがチャレンジし、皆さん姿の良い卵焼きを仕上げました。

《報告とお知らせ》

- ① 10月より野沢のスタッフの担当に一部変更があります。それに伴い下記担当間の引継ぎ業務を行っています。
(代表)宮崎光暉 → 伊藤忠直
(広報担当)伊藤忠直→大久保紘彦

《10月の予定》

10/13 (第2土)	野沢台所 (定例会)
10/16 (第3火)	野沢台所 (定例会)
10/20 (第3土)	野沢台所 (家庭料理)
10/22 (第4月)	みんなの料理

10月のおとこの台所・野沢の開催案内は、大久保さんが担当、皆様のご協力よろしくお願いたします。☆宮崎さん、今まで代表の活動ご苦労様でした。有難うございました。

- ② 10月5日(金)「築地市場散策」があります。(築地市場は10月6日(土)までで以後閉場となります)メール案内が出ていますので、参加希望者は宮崎あてに10/3までにご連絡下さい。
- ③ 9月のグループ会議で、上北沢、中町、桜新町、烏山から出前シェフの実施、予定の報告がありました。
- ④ 9月29日(土)ひだまり友遊会館の「たまごの家」(若林)へ野沢から2回目の出前シェフに伺いました。野沢台所メンバー5名/「たまごの家」参加者19名、総勢24名の賑やかな会となりました。↓たまごの家
- ⑤ 11月17日 日本体育大学にて「せたがや福祉区民学会」の大会(講演、展示)が開催されます。名取代表が、おとこの台所の発表を予定しています。



■8月の夏休み活動 (9月21日) 蕎麦打ちの会



野沢恒例の蕎麦打ちの会、第3回目を開催しました。参加者16名と好評で、エンターテイメントともいえる吉田さんの説明に皆さん熱心に聞き入っています。「蕎麦」も、峯さんが担当して下さった「天ぶら」も、たっぷり美味しく舌鼓を打ちました。

