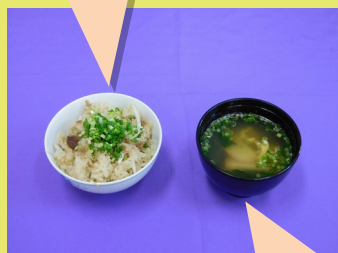


# 白味噌だれと溶けたチーズの発酵食品コンビがよく合う 鮭の味噌チーズ焼き バナナの甘みをベーコンが引き立てるバナナのベーコン巻き

豆もやしと牛肉の  
炊き込みご飯



鮭の味噌チーズ焼き



わかめ、エビと卵のおすまし

バナナのベーコン巻き



いかときゅうりのサラダ



\* チーズをよく溶かすこと、ベーコンをしっかり止めてはずれないようにすることが大事。

鮭の味噌チーズ焼きをフライパンで調理するときは、鮭の裏側を焦がさないようにしつつ、チーズが溶けるよう火加減に留意して焼くようにしましょう。

バナナのベーコン巻きは、楊枝でしっかりとめられる長さのベーコンを使いましょう。焼くときにうまく転がせるよう、楊枝の差し方にも工夫をしましょう。

## \* 今月のゲスト

今月は常連の5名（男性1名、女性4名）と至誠会から3名が参加されました。



今年は秋らしい日があったかと思うと急に寒くなったり、秋のさわやかさを楽しむことが尼まりできないような気がします。

さて、来年のさつき祭は上北沢が当番です。11月1日には会場の抽選会があり、日程が決まります。さつき祭の運営には上北沢メンバー全員で当たる必要がありますので、日程が決まりましたら予定を確保しておいてください。

## お酒放談 第22話

前沢 正

新潟大学「日本酒学」開講  
平成30年

国大としては初めて、日本酒の伝道師（語り部）の育成。お酒の歴史、経済だけでなく健康、マナーも身につけ国内外で文化の発信を目的とする。日本酒の輸出190億円、フランスは8,000億円。仏ボルドー大学との交流、新潟県酒造組合とも連携し「日本酒センター」も設立した。地方創生の観点から農業への補助金から自立そして攻め、農家の売上げ1億円以上、新しい雇用、人口減対策、次世代の政治力、実行力も同時並行です。将来非常に楽しみです。

## 上北沢/ 11月の予定

11月14日 定例会

11月28日 定例会