

# 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豚の角煮(トンポーロ)と②鱈とアスパラの蒸し焼き(バスク風)です。ともにじっくり蒸したり、焼いたりのでいい作業が大事です。特に鱈は崩れやすいので慎重な扱いが必要だと厨房担当の説明があり、なんとか形を崩さずにでき、見栄えも味も上手く仕上がりました。

③カボチャのグラタンは、皮むき・切り分け時にケガをしないようにと注意があり、苦労して調理をしたぶん、よりおいしくいただけました。ご飯は④牡蠣の炊き込みご飯。大きな牡蠣が手に入り、一人2個と配分は公平になりました。全体的なボリュームたっぷりのかなり高価なお食事でした。

## ■ 今月の家庭料理 (5品)

- ① 大分名物・とり天は、兜山さんお奥様の郷土の料理で味付けなので単なるから揚げとは一味違います。
- ② 梅干しでつくる大根サラダは、太めの千切り大根にほぐした梅干し、みりん、オリーブオイルであえば手軽にでき、歯触りが良くおいしいです。
- ③ みそ汁はエノキダケとうすあげで久しぶりの白いご飯にベストマッチでした。
- ④ きな粉飴はなにかなつかしい味のするデザート。季節感のある差入れのリンゴも付いています。



## 《報告とお知らせ》

- ・開催案内回答締め切りは第2土曜日の2週間前にお願いすることになりました。ご協力よろしくお願ひいたします。
- ・会計は、11月水野さんの代理を伊藤さんが担当しましたが、12月より武藤さんをお願いすることが出来ました。
- ・11/17「せたがや福祉学会」発表会で名取代表が発表をされ、野沢から兜山、大久保両名が参加しました。
- ・11/24 グループ会議で、「せたがや福祉学会」理事要請の報告が有り、名取代表がお受けすることになりました。
- ・11月の台所活動(グループ会議報告):11/13 上野毛・出前シェフ、11/23 なごみ福祉会・出前シェフ、至誠会看護専門学校実習生受入終了(9~11月)
- ・2019年2月1日におとこの台所・野沢は、設立5周年を迎えます。

## ■ 今月の投稿 (写真)



### 《12月の予定》

- 12/8(第2土)野沢台所(定例会)
- 12/15(第3土)野沢台所(家庭料理)
- 12/18(第3火)野沢台所(定例会)
- 12/24(第4月)みんなの料理

11月21日 好天に恵まれ、河口湖周辺を巡るバスツアーで富士山と紅葉を満喫しました。写真は、新倉山の五重塔(忠霊塔)と富士山で、398の階段を上がり撮影しました。(伊藤忠直)