

両面をしっかりと焼いた鱈のワイン蒸しに隠し味の醤油が旨さを引き立てる鱈とアスパラの蒸し焼 やわらかくなった豚肉に八角の風味が食欲をそそる豚の角煮

牡蠣の炊き込みご飯



大根と油揚げの味噌汁

豚の角煮（トンポーロ）



鱈とアスパラの蒸し焼
 (バスク風)



カボチャのグラタン



* 鱈の姿形を崩さないように焼くこと、焦がさないように煮込むことが大事。

鱈とアスパラの蒸し焼は、鱈を両面焼くためにひっくり返すときや盛り付けるとき身が崩れないように慎重にやりましょう。切り身を半分にして調理するのもいいかもしれません。

豚の角煮は、煮込むときに焦がさないよう火加減に注意しましょう。煮立ったら弱火にして、時々鍋をゆすつてかき混ぜるようにして、肉があめ色になるまで、じっくり時間をかけて煮込むようにしましょう。

* 今月のゲスト

今月は8名（男性4名、女性4名）が参加されました。



* 来年のさつき祭の日程決定

来年のさつき祭は上北沢が当番で運営することになります。

会場である三茶しゃれなあどホールの来年5月分の利用申し込み抽選会が11月1日にあり、5月26日（日）に決定しました。

まだ先の話ですが、みなさんこの日はスケジュールを空けておいてください。

お酒放談 第23話

前沢 正

甘 酒

この数年来麴の甘酒がブームになっています。酒粕を利用したもの、米麴だけを使用したもの。特に健康志向が追風になり、米麴100%の甘酒が夏の飲み物としてギフト、スーパーの店頭で陳列されています。以前は九州の乙焼酎の蔵元が先行していましたが、新潟の「八海山」が本格的に参入して新しい需要開拓を行なっています。まず、米麴の甘さにおどろきます。同社は地域振興で漬物、そして今回の甘酒であります。米の主産地（トッパ）だけに東京圏に栄養食品の甘酒の成功を祈っています。

上北沢/ 12月の予定

12月12日 定例会

12月26日 定例会