

# ミニテイおとこの台所 八幡山だより

## 11月の料理

- |      |             |       |                   |
|------|-------------|-------|-------------------|
| R-55 | 豚の角煮(トンポーロ) | R-83  | 鱈とアスパラの蒸し焼き(バスク風) |
| R-84 | カボチャのグラタン   | R-223 | 牡蛎の炊き込みご飯         |



R-55



R-83



R-84



R-223

R-55 のトンポーロ「東坡肉」とは、北宋の詩人蘇軾が考案したとされ、料理の名前は彼の号である「蘇東坡」に由来するとの事。「鱈とアスパラの蒸し焼き」はフライパンで調理した鱈を崩さないように器へ盛り付けるのに気を使いました。また色添えにミニトマトを追加しました。

## 奥多摩へ紅葉狩り

11月8日中野さんの案内で、7名が奥多摩へ紅葉狩りに行きました。奥多摩駅から多摩川上流の溪谷を歩き紅葉を楽しみました。途中白山ダムの放流に感嘆。溪谷美と赤、黄色に織りなす美しさを堪能し古里(こり)駅から帰途につきました。



(写真、記事投稿 小川 稔さん)

## 都電荒川線ウォーキング

11月21日 7人が参加して中野さんリーダーのもと、浄閑寺(投込寺)、円通寺(上野の黒門を移籍)、「お札と切手の博物館」、モノレールで上がって飛鳥山を見学、約7千

歩のウォーキングを楽しみました。

### 12月の予定

- |     |        |            |
|-----|--------|------------|
| 12月 | 1日(土)  | 【台所・八幡山】   |
| 12月 | 15日(土) | 【台所・八幡山】   |
| 12月 | 22日(土) | 【台所・料理講習会】 |

### 1月の予定

- |    |        |                     |
|----|--------|---------------------|
| 1月 | 5日(土)  | 【台所・八幡山 上北沢ふれあいの家】  |
| 1月 | 15日(火) | 【世田谷ポロ市 散策】         |
| 1月 | 19日(土) | 【台所は休み 新年会 つぼ八(烏山)】 |