ミニデイ　第９号 平成 30 年 12 月 1 日　発行担当（中町）吉野　誠

おとこの台所・中町だより

今後の予定
12 月　7 日（金）　中町台所
12 月 15 日（土）　中町台所

左上から時計回りで
①豚の角煮（トンポーロ）
②差し入れの柿と美味しい梅酒
③カボチャのグラタン
　鱈とアスパラの蒸し焼き
④牡蠣の炊き込みご飯

■　出前シェフ体験談

11 月 13 日（火）上野毛あんすこ主催で、男性の高齢者 10 名が参加して出前シェフをしてきました。「出前シェフ」という言葉の通り、おとこの台所のメンバーがシェフとなって、参加者の目の前で料理の腕をふるって、次々に料理を作ってみせると思っていました。

ところが、参加者の方々に、料理を作ってもらう場だったのです。参加者の中には、立っていることも辛い方もいましたが、できる範囲で野菜を切ったりして手伝ってもらいました。

中町のメンバーは、みんなが料理できるように段取りをしたり、切り方を教えたりして、できるだけ手を出さない形で進んでいたのです。

レシピは、おとこの台所で過去にやったことのあるもので４品。11 時半には料理が完成。参加者めいめいが、今回の体験教室の感想を述べてもらい、多くの方が「次の会にも参加したい」「炊き込みご飯なら自分でもできそう」という発言などが相次いで、和やかに昼食を楽しむことができました。

◆ 編集スタッフからのお願い／楽しい情報誌を目指して、全員参加型を期待します。

■　アケビ

晩秋頃に薄紫色でナスのような形となるアケビも最近では見かけません。５年ほど前、たまたま福島に行った時、道の駅でアケビをみつけたのです。

そのまま中の綿部分を食べるかと思っていたら、実を縦に切って、油炒めをするとよいというのでした。家で食べましたが、味は？忘れました。

私の食レポート　東 攻

■　ふなずし

子供のころに育った滋賀県の琵琶湖の逸品と言えば鮒(ふな)ずしです。これは塩漬けにした鮒をご飯に漬け込んで発酵させた「なれずし」で材料には、琵琶湖の固有種のニゴロブナが使われています。鮒寿司を知らない人が初めて見たら、これが寿司の元祖・原型というのは中々信じられないだろう。溶けかかったような見た目、タンパク質が乳酸発酵した独特の強烈な匂い。

現在の「寿司」と呼ばれている美しく艶やかなそれとは明らかに違っている。違っているどころか、これは食べても大丈夫なのだろうか、と思ってしまうかもしれません。家の近くを東海道本線が走っていましたが、当時は特急列車も SL が引いていてその線路際に高価な鮒ずしが数多く捨てられていたのを覚えています。