

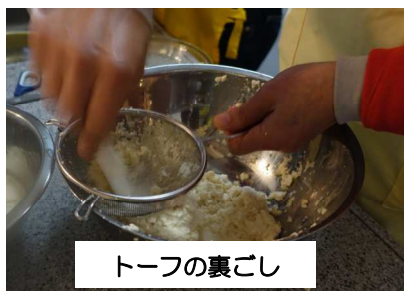
ミニディ おとこの台所・野沢だより

あけましておめでとうございます。野沢はことして5周年となります。

■ 今月の料理（4品）



メインは①ミートローフと②海老の飛龍頭です。ミートローフは、ゆで卵入りのアレンジです。飛龍頭は、平たく言うと京風がんもどき高級版なのですね。豆腐の裏ごしは、漉し器がないためザルを使い、苦労して作りました。揚げるときは油不足で油の深さが足りず、キッチンシートの上に乗せ、ゆすりながら揚げるという工夫をしました。2回目はたっぷりの油と上げざるを使うことでカバーしました。③干し柿と生ハムのサラダは、比較的手軽にできます。ご飯は④鯛の混ぜ寿しで、甘酢生姜がほどよく利いています。おつゆは残りの具を使って追加しました。いろいろ苦労したので、よりおいしくいただきました。



トーフの裏ごし



飛龍頭の揚げ

■ 今月の家庭料理（5品）

①簡単カニクリームコロッケは、まずホワイトクリームをつくり、さらにカニの身、マッシュしたジャガイモを加えて具を作ります。具が柔らかく、ミートボール状にまるめるのに苦心しました。刻みキャベツはたっぷり。

②錦玉子・おとこの正月料理は、玉子の黄身と白身を裏ごしします。時間がかかるため、今回は白身と黄身の一部は川内さん持参のフードプロセッサを利用しました。

③梅花玉子は、調理指導の兜山さんも初めての挑戦です。巻き簾を使い、白身を黄身で包み、割りばし5本をゴムで止めて押し込みます。柔らかい白身、黄身をうまく抑えるのがコツです。苦労してなんとか梅の形ができました。

あとは④蓮根のゆかり和えと、⑤かぶのみそ汁です。お正月には玉子料理を作ってふるまうのも一興ですね。



《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週間前をお願いすることになりました。ご協力よろしく願いいたします。
- ・会計は、12月より武藤さんをお願いすることが出来ました。

《1月の予定》

- 1/12(第2土)野沢台所(定例会)
- 1/15(第3火)野沢台所(定例会)
- 1/19(第3土)野沢台所(家庭料理)
- 1/28(第4月)みんなの料理