

# ミニディ おとこの台所・野沢だより

## ■ 今月の料理(4品) + α



1月は材料費節約のためなんと大根づくしです。

メインは①ふろふき大根のステーキ(胡麻味噌風味)と②甘酢大根のサーモン挟みです。

ふろふき大根は面取りをしてから、じっくりと焼きます。大根も焼いて食べるとなかなかおつな味がするものです。サーモン挟みは、しゃきしゃきしています。

③大根と春菊のパリパリサラダは比較的手軽にできます。

ご飯はお正月らしく④お雑煮です。おもちは関東風にやや焦がしをいれ、柚子をのせてよりおいしくいただきました。1回目はさらに塩にぎりの海苔巻き添えと大根のきんぴらが、特別につきました。

## ■ 今月の家庭料理(5品)

メインの①手まり寿司の種は海老、スモークサーモン、千枚漬け、人参、シイタケ、炒りたまごです。ラップに載せ、茶巾絞りの要領でぎゅっとしぼります。なんとか丸めましたが、だいぶ大きな手まりでした。②かき揚げはイカ、ハム、人参、玉ねぎです。うまく揚がりました。③白和えは兜山さん持参のすり鉢で、水切した木綿豆腐をすりました。④吸い物は玉子豆腐、しめじ、三つ葉のおすましです。



デザートは⑤小倉ミルクゼリーです。粉ゼラチンをあらかじめ水でふやかしておき、あたためつつある牛乳に少しずつ入れて沸騰させないのがダマを作らずに、形くずれしないゼリーを作るコツでした。

## 《報告とお知らせ》

野沢は今年2月で創立5周年を迎えます。三軒茶屋で5周年記念を兼ねた新年会を2月10日(日)2:00から行います。申し込みは26名となりました。

・野沢では台所のテレビにノートパソコンの画面を映す試みをしています。いろいろな活用が出来ると思いますのでご注目ください。活用提案などありましたら懇談時、武藤さんに相談してください。

## 《2月の予定》

- 2/9(第2土) 野沢台所(定例会)
- 2/10(日) 新年会(5周年記念)
- 2/16(第3土) 野沢台所(家庭料理)
- 2/19(第3火) 野沢台所(定例会)