

3月

第103号

# おとこの台所・砧 お勝手だより

平成31年3月号

おとこの台所・砧

発行担当：増木

※おとこの台所ホームページ [おとこの台所](https://seta-odk.com) 検索 グループニュース・各台所だより・活動の歴史 etc

もう3月、今年も花見で〇が飲めるヨ♪♪♪  
マーチ (March) に乗ってバネ (Spring) のように  
弾む気分で出かけましょう！ワカルカナ～？



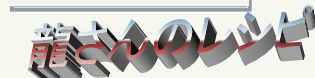
新聞によりますと、東京の桜の開花予測  
は21日～24日頃か？見頃は3月末が  
よろしいようデス。

おやじが頑張った\*\*

## おとこの料理

3月

### 2月のランチ



- 里芋と菜の花のご飯
- 青梗菜の蒸あんかけ
- 春雨の炒め煮
- 大根とサケ缶のスープ



今後の予定

3/2(土) たぬきおやじのお勝手

3/12(火)おとこの台所・砧 龍さんのレシピ

3/13(水)せたぜミ(食育の手伝い)

3/26(火)おとこの台所・砧 龍さんのレシピ

青梗菜の蒸あんかけの調理での事。刻み職人の〇〇さんが椎茸を全部みじん切りにしてしまつた。「朝日？」となる筈の椎茸が無い！どうする？そうだ！残つた卵を錦糸卵にして乗つけよう！（写真）結果、見栄えも味もグッド！ゲストの水城さんも絶賛！ドラマだねえ



「セ」たぜミの料理写真にデザートが写っていない！なんてこつた「パンナコッタ」失礼しました♪

### せたぜミ No.28

- ★炒り豆の炊き込みご飯
- ★豚肉のピカタ
- ★味噌汁
- ☆チョコのパンナコッタ



### 2月の定食

#### たぬきおやじのお勝手

- ☆恵方巻
- ☆豚汁 (キムチ入り)
- ☆お新香
- ☆デザート (キンカン)



### 「自己責任で恵方巻」

たぬきおやじのお勝手 2月  
は恒例の「恵方巻」に各自でチャ  
レンジしました。出し巻き卵・胡  
瓜・マグロ・サーモン・カニカマ・オオバ



そして桜でんぷい沢山のネタを「巻き簾」に海苔を乗せご飯を広げてしっかり巻く。美味しくできたかな？全ては自己責任です。



マグロにサーモン  
カニカマは一人2本！



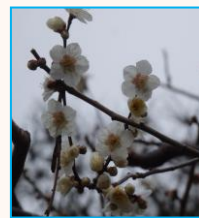
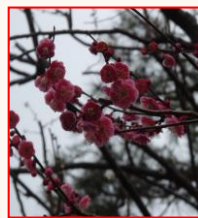
いつもと違う？真剣そのもの！



おとこの台所・砧

## 会食談議

紅梅白梅が「ふれあいの家」の庭に今年も咲きました。(左写真)紅梅白梅は花の色が当然違います。幹の断面も紅と白だとは知っていましたか？



♪頭の体操???!

- 川柳クイズ
- A カード増え  
暗証番号  
□□に書く  
□□会と  
B 言つて出掛ける  
ダイケアー  
(公益社団法人全国有料老人ホーム協会主催「シルバー川柳」より)

★空白部分を考えましょう  
答えは左下段にあります。