

4月

第104号

おとこの台所・砧 お勝手だより

平成31年4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](#) 検索 グループニュース・各台所だより・活動の歴史 etc

今月で「平成」ともお別れ！イチロー選手の引き際の鮮やかさには感動しました。日米通算 4367 安打！4 史上に残る 36 サムライ 7(1+6)イチロー チョット無理があるかな？



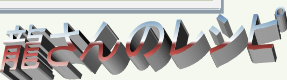
来月から新元号、Change です。シフトチェンジ?坂道をゆっくり楽しく♪下ろうか！

おやじが頑張った**

おとこの料理



3月のランチ



- ▶グリーンアスパラと桜エビの玉子焼
- ▶骨付鶏と白菜の葉膳煮
- ▶ブロッコリーの洋風白和え
- ▶切干大根のニンニク漬け



日	月	火	水	木	金	土
6	1	2	3	4	5	6 たぬきおやじのお勝手
7	8	9 おとこの台所砧	10 せたぜミ	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 おとこの台所砧	24	25	26	27
28	29 昭和の日	30 退位の日				

今後の予定

- 4/6(土) たぬきおやじのお勝手
- 4/9(火)おとこの台所・砧 龍さんのレシピ
- 4/10(水)せたぜミ(食育の手伝い)
- 4/23(火)おとこの台所・砧 龍さんのレシピ

せたぜミ No.29

- ★五目御飯
- ★お吸い物
- ★マシュマロココア



3月の定食

たぬきおやじのお勝手

- ☆旬の野菜天ぷら
- ☆独活の辛子味噌和え
- ☆椎茸のチーズ焼き
- ☆うるいの味噌汁



たぬきおやじの料理

「砧の花見会」

砧公園で3月29日に花見会が開催されました。食べ物は各自で持参して集合です



持ち寄ったつまみや酒、岩崎さんの「オニオン漬け」?美味しい!

事前の場所取りはせずあいている適当な場所を探してシートを開いて宴会場確保。花冷えのする中それぞれ好きな飲み物で乾杯!ホットな会話で桜を満喫しました!

砧公園の桜と源平桃



♪♪♪

会食談議

旬の野菜の天ぷらはたぬきおやじのお勝手で揚げました。タラの芽、行者ニンニク、蕨のとう、独活それに南瓜、ジャガイモ、揚げものが沢山あつて大忙し!特に蕨のとうは花の周りの葉をきれいに開いて形が崩れないよう慎重に揚げました。油にむせ、脂汗をかきながら揚げた天ぷらに満足! チョット苦味のある旬野菜の季節を味わいながら完食「まんぷく」です!



「せたぜミの食育」子供たちと一緒に「五目御飯」酢飯を混ぜて、各自が盛り付け、自慢のトッピングに満足! インスタ映えする?

♪頭の体操??!!

①川柳クイズ
出来ました
老人会の □□部
(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)

②歳の差クイズ
人生に□□□□のが
一八歳、
小石に□□□□のが
八一歳
(ネットの投稿より)

★空白部分を考えましょう
答えは左下段にあります。