



# 「おとこの台所・きたざわ」だより

## 3月の料理

- ①グリーンアスパラと桜海老の玉子焼
- ②ブロッコリーの洋風白和え
- ③骨付き鶏と白菜の薬膳煮
- ④桜と栗のおむすび



### <料理後のみんなの声>

- ・おにぎりおいしいね。
- ・おにぎりの形はあとの方がいいね。
- ・シャテーヌはお店の人は知らなかったよ。
- ・玉子焼ちょっとしょっぱかったかな？ 共同責任だね。こっちのはちょうどいいよ（笑）。
- ・ブロッコリ柔らかくておいしいね。硬いのもあるよ。
- ・煮込み過ぎることが多いから注意しないとね。
- ・ここで作ったものを家でも作ることもあるけど喜ばれますよ。
- ・豆腐にマヨネーズを入れるのは初めてだ。
- ・昼食っていつもはこんなに食べないよね（笑）。満腹。

教室参加者	会員	ゲスト	合計
3月5日	13	0	13
3月19日	14	0	14

### <今回の料理にちなんだ結縁さんの小話>

今回、たまご焼を作ったけど、卵と玉子の違いは何かわかるかな？  
 (答) 料理するまでは卵、料理したあとは玉子ということになっているよ。  
 生たまごは生卵だよ。そうすると、たまご焼は料理したあとだから玉子焼だね。たまごかけ御飯はどっち？ たまごは生だけど、たまごを割ったあとだから料理したあとということで玉子かけ御飯だね。

### <新入会員の紹介>



稲田昌秀さん

入会のきっかけ：  
「区報」せたがやを見て、とのこと。



森 富重さん

入会のきっかけ：  
家内に勧められて、とのこと。

### <みんなのコラム>

伊藤清一さん

入会させていただき6か月過ぎ、楽しくさせていただいております。きっかけは、女房が家でゴロゴロして居るのを嫌がり認知症防止のため地域サークルに参加し仲間入りさせてもらうことと、私の晩酌のつまみ作りに役立つのではと思ったことです。今では週5回ほど、晩飯の料理当番になり女房の計略に乗せられた感じで、逆に料理づくりが減ったことで女房のボケが心配です。数あるレシピの中で、バナナのベーコン巻きを2歳の孫につくってやり、「清ちゃん美味しいね」と言われたときは涙が出そうに嬉しかったです。これからもおふくろの味に近づこう頑張ります。



### <今月の予定>

4月2日(火) きたざわ教室 (お花見会)

4月16日(火) きたざわ教室