

# ほろほろに煮込んだ手羽元に八角の香りが食欲をそそる 骨付き鶏と白菜の薬膳煮 ふんわりたまごのグリーンアスパラと桜海老の玉子焼き

骨付き鶏と白菜の薬膳煮



グリーンアスパラと桜海老の玉子焼き



\* しっかり焼き色をつけること、ふわふわに仕上げることが大事。

骨付き鶏と白菜の薬膳煮は、鶏肉にしっかり焼き色がつくまで焼いて旨みを閉じ込めるようにしましょう。煮込むときは、ときどき鍋を揺すって煮汁をまんべんなくいきわたらせるようにしましょう

グリーンアスパラと桜海老の玉子焼きは、アスパラを2~3cm長の斜め薄切りにしましょう。卵を注ぎ入れたらゆっくりかき混ぜて、具材と卵が分離ないように仕上げましょう。

ブロッコリーの洋風白和え



切り干し大根のニンニク漬け



## お酒放談 第27話

前沢 正

### クラフトジン

ジンはオランダの薬用酒、ジュニパーベリー（西洋ネズの果実）を使い香味づけした蒸留酒。ベースの蒸留酒の原料は小麦、トモロコシなんでもよい。アルコール度数は40度~50度。蒸留酒も欧米ではホワイトリカーが多いが、焼酎、ウイスキーでも作れる。

まずはストレートで、居酒屋で飲むジントニックとはまるで違います。

京都蒸留所（香季の美）  
 米から作ったスピリッツに玉露、ゆずで香味づけ。

紅桜蒸留所（札幌）  
 昆布や切り干し大根、桜で香味づけ  
 サントリー高級ジン  
 <六>（ROKU）で参入、国内及びジン・ビーム社のルートで輸出、ロンドンとの競争です。

## \* さつき祭

5月26日（日）  
 今年は上北沢が当番です。  
 みんなで協力して盛り上げましょう。

## \* ミニ講演会

4月10日（水）  
 後片付け後  
 テーマ：3. 11から8年 人間を考える  
 講師：小山さん

## \* お花見

3月27日の例会は、料理を作ってから希望ヶ丘公園へお花見に出かけました。参加メンバーは17人。暖かい日差しに恵まれ、未だ満開とはいえないけどそこそこ咲いている桜の下で、お花見を楽しみました。



## 上北沢/ 4月の予定

3月10日 定例会

3月24日 定例会