

# ミニディ おとこの台所・野沢だより

## ■ 今月の料理 (4品) (+α)



メインは①骨付き鶏と白菜の薬膳煮と②グリーンアスパラと桜海老の玉子焼きです。鶏はしっかりと煮たので、柔らかく骨離れ?も良く、そぎ切りに苦労した白菜の芯の部分もたっぷりであり、おいしくいただきました。玉子焼きは下準備をしっかりとし、一気に調理してうまく仕上がりました。



サラダは③ブロッコリーの洋風白和え。④切り干し大根のニンニク漬けのおしんこ。ご飯は白ご飯でした。豆腐のすり潰し作業とトマトを和える作業は忍耐と体力のたまもので、サラダもおいしくなりました。切干大根は漬けておく時間が少ないため、やや塩辛い仕上がりとなりました。

定例2回目ではスロージューサーのデモがありました。人参やリンゴなどを入れるとすり潰してジュースを作り、皮は分離して出てくるというものです。こくのあるジュースでした。

## ■ 今月の家庭料理 (4品) +α

メインの①豚肉のりんごソースは、にんにくの風味とリンゴの酸味が特徴のおいしくて簡単な料理です。②せたがやピクルスは、世田谷区のレシピ本を参考にしています。漬け込みには川村さんのタッパーをお借りしました。自宅でも簡単に作れます。

ご飯は③菜めしです。大根の葉を使いますが、葉の量が少なかったのかぶの葉も利用しました。余ったかぶの身は④お味噌汁にまわしました。

⑤カルピスのゼリーは水と粉寒天を混ぜながらしっかりと沸騰させてから、牛乳とカルピスを入れ、冷やします。イチゴも入りすっきりとおいしく仕上がりました。



## 《報告とお知らせ》

・例年の花見の会を3/28(木)に15名参加で開催しました。開花予想日から一週間後の設定は見事に成功、ほぼ満開の花の下での楽しい宴でした。(市田さんが来られ、4月の台所に参加のアナウンスが有りました)

・3/30 たまごの家出前シェフをスタッフ5名で行いました。28食分の料理で大変時間がかかりましたが、大変好評でした。料理が多めに出来たので、希望された方に持ち帰り頂きました。※上記2件詳細は別途HPに掲載します。

・5/26(日) おとこの台所恒例の『さつき祭』が開催されます。野沢の一次申し込みは締め切りでしたが、追加申込は大久保までお願いします。

場所:三茶しゃれなあど 5階 オリオン、時間:受付開始 12:15、会食開始 12:45、終了15:00

## 《4月の予定》

- 4/13 (第2土) 野沢台所 (定例会)
- 4/16 (第3火) 野沢台所 (定例会)
- 4/20 (第3土) 野沢台所 (家庭料理)
- 4/29 (第5月) みんなの料理