

5月 5日 (金)	深沢区民センター
5月 22日 (月)	同上
5月 26日 (日)	さつき祭
6月 1日 (土)	深沢区民センター
6月 7日 (金)	同上

おとこの台所・中町だより



■ 料理の持ち帰り

先日の台所の時、中華ちまきが2個と焼き大根餅も1個余って、Tが持ち帰った。女房には「これが、おとこの台所で食べている味だ」と、夕飯の主菜に中華ちまきと焼き大根もちが温め直されて登場。

女房曰く「ニンニクが効いてとてもおいしいわ、こんなのを食べてるのね」と。そういえば、おとこの台所のレシピにはニンニクを使った料理が必ずある。家庭料理でのニンニクも、もっと多く使って貰いたい。

やはり、ジジイを元気づけるためには、強壯性のニンニクが特効薬かもしれない。持ち帰ったおかげで、改めて作る手間がなくなり、Tも内心ほっとしている。みなさんも、ぜひ、おとこの台所の味を持ち帰ってみてはいかが。食材の無駄はなくなるし、奥さんは喜ぶし、旦那も面目を施すことができるかもしれませんよ。

お料理は、左のお皿の中から時計回りで

- ①中華ちまき / 焼き大根もち (中華風)
里芋とアンチョビーの団子
- ②若竹の木の芽和え
- ③タケノコとワカメの味噌汁 (まかない)

■ 木の芽

たけのこ料理には木の芽として山椒が彩りを添え、春の風情を感じさせてくれる。添えるだけではなく、手の平の中に入れて、パンと手を叩くことにより、細胞が壊れて香りが出てくる。

香辛料の多くは、擦ったり(ごま)、刻んだり(ネギ)、砕いたり(コーヒー豆)、おろしたり(ニンニク)など、刃物などを使って対象物を細分化している。

ところが山椒の場合、小さな葉を切り刻むのではなく、衝撃波を利用して、香りを出しているのである。

山椒の香りはすぐになくなってしまいうので、たけのこを食べるときに山椒をその場で叩く。つまり、山椒の叩きたてこそが最上の香りを楽しむことにつながりそうだ。

私の食レポート 酒本 恭男

■ 魚と肉料理

若い時から釣りが趣味で100種類以上の魚を釣ってきました。釣った魚は煮つけや塩焼き、唐揚げ、天婦羅など美味しく料理して食べてきました。カレイ、ヒラメは5枚に下して刺身にします。

年齢を重ねて多少の料理を覚えてきました。映画関係の仕事をしている友人が有名な映画監督は一日に一食は必ず肉料理を食べて長生きをしていると聞き、私も週に2~3回は肉を食べるようにしております。

健康長寿にバランスの良い食事を…



「凄い！半端ない！」(編集サイドより)