

# ミニディ おとこの台所・野沢だより

## ■ 今月の料理 (4品) (+α)



- ④若竹の木の芽和えは、伊藤さん提供の木の芽をふんだんに使えて香りたっぶりでした。どれもとてもおいしくいただきました。
- ⑤大根の余りを利用してみそ汁をつくりました。ここでも木の芽が使われました。

おとこの台所のお花見弁当を狙ったメニューです。

メインは①中華ちまき と②焼き大根もち (中華風) です。ちまきは蒸し器が大活躍です。焼き大根もちは古いフライパンでは焦げ付きがたいへんで、最後は新品を購入することになりました。

サラダは③里いもとアンチョビーの団子です。里いもの皮むきは手を切らないように、慎重にと指導があり、そろそろと行いました。



## ■ 今月の家庭料理 (4品)

- メインの①じゃじゃ麺風丼は、それほど辛くなく健康指向の一品でした。
- ②豆腐とひじきのサラダは、汁がなくなるまで煮込むのがポイントです。これも健康指向でした。
- ③根菜のごまみそ汁はカツオ出汁で作ってみました。
- デザートは④あずき寄せ水ようかんで、粉寒天とゆであずきが食材です。加熱する、弱火で煮る、一煮立ちさせる、粗熱をとる、型に入れて冷やし固めるという工程がスムーズにいくとうまくできます。スイーツ用アルミバットも入手しました。当日はコーヒーもいただくことができました。



## 《報告とお知らせ》

- ・野沢の台所の会員数は、名簿上 30 名でしたが長期欠席者 4 名を退会者として 26 名となりました。2019 年度は入会者を募集していきますので、友人などをご紹介ください。
- ・4/28 園田さん、宮崎さんの企画で『上野ぶらぶら歩き』を 9 名参加で行いました。詳しくはホームページに投稿します。
- ・4/30 斎藤さん、小田部さんを監査役として、『野沢の台所内部会計監査』を実施しました。
- ・5/26(日) おとこの台所恒例の『さつき祭』が開催されます。野沢の申込者は 12 名です。皆勤賞は、大村、小田部、小林、野岸、藤岡の 5 氏で申請しています。場所:三茶しゃれなあど 5階 オリオン、受付開始時間:12時15分

## 《5月の予定》

- 5/11 (第2土) 野沢台所 (定例会)
- 5/18 (第3土) 野沢台所 (家庭料理)
- 5/21 (第3火) 野沢台所 (定例会)