

**5月**  
第105号

# おとこの台所・砧 ねとこの台所・砧 ねとこの台所・砧

令和元年 5月号  
おとこの台所・砧  
発行担当：増木

※おとこの台所ホームページ <https://seta-odk.com> おとこの台所 検索 グループニュース・各台所だより・活動の歴史 etc

令和元年！おめでとうございます。記念に謎かけです？「令和」とかかまして～甲斐の武将と説く  
-その心は？「信玄公」(シンゲンコウ→シンゲンゴウ・・・?)  
令だけに今！(イマイチ)！失礼しました♪  
昭和の「無用文化財」？おやじギャグ！



日	月	火	水	木	金	土
1 退位の日	2	3 憲法記念日	4 みどりの日 たぬきおやじのお勝手	5 こどもの日	6 振替休日	7
8 せたぜミ	9	10	11	12	13	14 おとこの台所・砧
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26 さつき祭	27	28 おとこの台所・砧
29	30	31				

## おやじが頑張った\*\* ねとこの料理



**4月のランチ**

- 中華ちまき
- 里芋とアンチョビの団子
- 焼き大根もち
- 若竹の木の芽和え



**今後の予定**

- 5/4(土) たぬきおやじのお勝手
- 5/8(水) せたぜミ(食育の手伝い)
- 5/14(火) おとこの台所・砧 龍さんのレシピ
- 5/26(日) おとこの台所「さつき祭」
- 5/28(火) おとこの台所・砧 龍さんのレシピ

**せたぜミ < No.30 >**

- ★春キャベツと生ハムのクリームパスタ
- ★イタリアン玉子スープ
- ★コーヒーゼリー



**4月の定食 たぬきおやじのお勝手**

- ☆春キャベツと生ハムのパスタ
- ☆バーニャカウダ
- ☆コーヒーゼリー



**会食談議**

焼大根餅？大根を刻んで何だか大根飯の様相、朝ドラの「おしん」が懐かしいと思いきや、4月からBSで再放送されている！これは偶然か？それにしても今回は野菜のみじん切りが、大根・玉ねぎ・人参・椎茸・筍、なんと多いことか！自称「刻み職人」参上！下ごしらえは完璧？大根餅はもんじゃ焼き風になっちゃって悪戦苦闘！しかし結果オーライです！餅は餅屋かな？



**箸休め**

ちよっと寄り道？フキヤの後はノミヤ 祖師谷駅近くの「浩太郎丸」の「鉄板玉子焼」ふわふわでボリュームたっぷり！定番のインピンです。



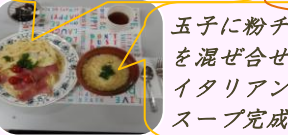
**「30回目せたぜミの食育」**

せたぜミの食育は 2016年10月26日にスタートしてから、今回の4月10日で30回目を迎えました。毎回、原さんのオリジナルレシピで料理、子供達と一緒に会食。今では子供も手伝って盛り付け、配膳と全員参加で楽しい会になりました。継続はボケ防止なり？是非遊びに来て下さい…♪

初回は、定番のカレーライスでした。2016.10.26



生ハム、トマト、キャベツにパセリ、皆で楽しく盛り付けました。2019.4.10



五子に粉チーズを混ぜ合わせてイタリアン玉子スープ完成！

♪頭の体操？？？!!

聴力の検査で計れぬ  
①川柳クイズ  
②歳の差クイズ  
学校で友達に会うのが一八歳、  
□□で友達に会うのが八歳

(公益社団法人全国有料老人ホーム協会主催 「シルバー川柳」より)

★空白部分□を考えましょう 答えは左下段にあります。

**新会員のご紹介**

渋谷 代一郎 様