

おとこの台所・中町だより



お料理は、左上から時計回りで

- ①グリーンアスパラと桜海老の玉子焼き
- ②ブロッコリーの洋風白和え
- ③切干大根のニンニク漬け
- ④骨付き鶏と白菜の菜膳煮



■ お花見は楽しかった

3月27日、天気にも恵まれた春の一日、7人の仲間たちが砧公園に集まりました。昨年のお花見は4月6日で、桜もほとんど散った時期で、しかも強風が吹き荒れて、事前に料理教室で作ったお弁当がホコリまみれとなった日でした。今年は、風はやや強かったものの、大きな桜のそばの場所を確保して、2時間半の会食。周りには同じような年格好のグループがいくつかいて、よく見ると知った顔が何人も。生涯大学のメンバーたちも、この場所めがけて来ていたのです。

さて、桜とジジイと来れば「花咲かじいさん」を連想しますが、灰の代わりに話の種を撒き、その話が元になって話題に花が咲くという、現代版の話(はなし)咲かじいさんが周りに溢れていました。

お酒も進むうちに、様々な話題が飛び交う中で、記憶に残る話を一つ紹介します。

なんと Yさんは、50歳になった時



に過去を断捨離して、その時を0歳にリセットして、今はまだ「28歳」の若さだと宣言していたのです。だから一人であちこち出かけるし、若い人たちとの交流に全く気後れがない。

SNSもやっているから、いつでもどこでも、自分と繋がっている人がいるというエピソードでした。

残りの「27歳」以下の6人は、SNSもやっていないしな〜と、下を向くばかりです。でも、料理教室の仲間とワイワイガヤガヤできたことが、何よりの若返りの秘訣かもしれませんね。

来年も元気な皆さん揃って、砧公園で花見をやりましょう。

■ 砥石

皆さん、包丁を研ぐことはできますか？。世田谷区の区報にも「包丁研ぎの実習講座」があり、実習つきの実技指導がエコプラザで開催されています。素人が何も知らずに包丁を研いざりすると、かえって切れなくなったりするのではないかと思います。

でも素人でも大丈夫なんです。東さんが持参してくれた砥石は、四角い金属の棒のような形で、手に持って包丁の刃を動かして、軽くなできるようにこするだけで、切れ味がよくなるこのことです。

何より、刃の表面を削り過ぎないことが良いらしい。



私の食レポート 岸雅行

■ 天国と地獄 (ドイツ料理)

おとこの台所の後で3~4回、我が家で作りました。当初はレシピ通りに作りましたが、現在は牛肉をソーセージにしたり、キャベツを追加したりして、我が家の味となっています。

元々、ジャガイモ、ニンジン、ニンニクをフライ

パンで炒めてステーキに添えるのが好きで、たまに作っていますが、これらの食材は最強と思っています。写真は、家内に作って貰ったスープ仕立ての「変形天国と地獄」ですが、とても美味しかったので、皆様も試してみてください。

