

# 出汁をたっぷり吸ったなすに生クリームをからめた なすの生クリーム煮 ニンニクの香りが食欲をそそる豆腐のアンチョビーソース

なすの生クリーム煮  
 (フランス風)



落(ふき)の白和え



\*煮すぎないこと、炒めすぎないことが大事。

なすの生クリーム煮は、なすを煮るとき火が通ればよいので、なすが柔らかくなるまで煮ないように気をつけましょう。生クリームを加えたら手早く味を調べ、煮すぎないようにしましょう。

豆腐のアンチョビーソースは、豆腐の水切りをしっかりしましょう。ポイントにも書かれていますが、水切り時の重石は豆腐の2倍程度の重量で、約30分かけること。セロリ、サヤインゲンを加えたら強火で手早く炒めるようにしましょう。

豆腐のアンチョビーソース



鶏肉のグラタンサウー  
 クリーム風味 (ロシア料理)



## \* 今月のゲスト

今月は女性7名が参加されました。



## \* なすのクリーム煮

このレシピをみたとき、なすをこのように調理する料理があるんだと、驚きを感じました。なすと生クリームの組み合わせというのは、家で食事をつくっている時には思いつきもしなかった。でも食べてみると美味しいんですね。台所で料理をつくっていると、こんなことがあって楽しいですね。

## お酒放談 第30話

前沢 正

### どぶろく

世田谷信金千歳船橋支店の3~4階にフラヌール保育園分園が昨年4月開所しました。賃貸型。地域金融機関の新しい在り方です。同信金のルーツは世田谷代官大場家です。同家は代官、大地主として江戸時代から明治中期まで「どぶろく」を醸し、百姓(300人位)に正月にふるまっていました。日露戦役の軍備確保の為酒税の増額上自家醸造禁止を国策上行い、そして大場家のどぶろくは止めました。ポロ市での復活提案をしています。今、都内でどぶろく併設の飲食店が開店しています。港区東京港醸造、三軒茶屋にも出来ました。

## 上北沢/ 7月の予定

7月10日 定例会

7月24日 定例会