



「おとこの台所・きたざわ」だより

6 月の料理

今回も、教室の実況中継でお伝えします。

<鶏肉のグラタンサワークリーム風味>



クッキングシートを使うと
パットが汚れないし、焼い
た後も簡単にとれるよ。

サワークリームは少しチ
ンしておくと、柔らかく
なってまぜやすいね。

<ふきの白和え>



とにかく水をしっかり切ろう。
べちゃべちゃにならないよう
に。

ザルを使って裏ごししよう。一度に
たくさん入れるとやりにくいよ。

<なすの生クリーム煮>



できた。溶き片栗粉、火を
止めて入れたら、ダメにな
らずにうまくいった。

パセリ 水分よく
とってね

<豆腐のアンチョビーソース>



豆腐、焼くの意外と大変だね。
柔らかいんでひっくり返すの
が難しい。

黒オリーブたっぷり使おうね、ピンで
買ってきたので。え！入れ忘れたの！
いいよ、上からふりかけよう

<出来上がり！>



<料理後のみんなの声>

- ・グラタン、鶏肉がおいしいね。
ばさばさしてないし。オープン
10 分くらいに短くしたのがよ
かったかな。
- ・玉ねぎ、ちょっと多くない？
値段が一緒だったんで大きい
の買っちゃいました。
- ・みんな腕があがってきたね。
あうんの呼吸でできるように
なってきたね。



包丁さばきや
手の細かい作
業は何回やっ
ても大変だね。

教室参加者	会員	ゲスト	合計
6月4日	14	1	15
6月18日	14	1	15

《みんなのコラム》

遠藤 浩 さん

7 年程前、世田谷公園の散歩仲間である倉岡さん
のお誘いで「上馬」に入会。2 年前「きたざわ」
に転籍しました。毎回、事前講義でレシピを読み
込み、真剣かつニギヤカに調理がスタート。出来上
がった「作品群」を目で、舌で味わう。笑顔が皆の面に浮かぶ。
充実感が教室を満たす時だ。創造・生きる・語る・楽しさだ。
この大切さを気付かせてくれた教室の仲間感謝しています。



《新入会員の紹介》

大野 健 さん

入会のきっかけ：
松原教室の方から紹介
されて入りました。



<今月の予定>

7 月 2 日(火) きたざわ教室
7 月 16 日(火) きたざわ教室



発行担当 (きたざわ) 石田健蔵 薬師寺清幸