

# さっぱりしたつけだれがしみて美味しい鶏肉の揚げびたし レモンをたっぷりかけていただく焼き野菜のブーケ

エビとオクラのお焼き



鶏肉の揚げびたし



焼き野菜のブーケ



茄子のプレゼ  
 グリーンマヨネーズ (冷血)



\*揚げすぎないこと、焼きすぎないことが大事。

鶏肉の揚げびたしは、下味をしっかりつけるようにしましょう。揚げるときは、肉が硬くならないように、揚げすぎに注意しましょう。

焼き野菜のブーケは、火が通りにくいじゃがいもやカボチャは電子レンジで少し硬めにチンしておきましょう。それでも野菜によって焼き上がりにむらが出るので、焼けたものから取り出すようにしましょう。焼きすぎて黒っぽくならないようにしましょう。

## \* 今月のゲスト

今月は女性2名が参加されました。



## \* 8月の台所はお休みです

例年通り8月の台所は夏休みです。夏を楽しんでいただいて、9月にまたお会いしましょう。

## \* 出前シェフかたよせ会

9月に毎年恒例の出前シェフを行います。  
 日時：9月19日(木)  
 レシピ：9月のレシピ(当日までの間にかわるかもしれません)

## お酒放談 第31話

前沢 正

### 日本酒国内出荷の変化

戦後月桂冠は首位を2001年まで、その後白鶴が2017年そして今回宝酒造が2018年に首位になりました。最盛期の1/3まで著減した日本酒ですが、上記3社も2ℓで800円位の低価格パック酒を主力としてきました。今、日本酒が増加しているのは本醸造以上の本物志向の高品質酒です。地方蔵の地酒が伸び、灘、伏見の大手蔵が著減し、やっと大手も品質訴求の基本に軌道修正を始まりました。純米酒、吟醸酒は地方蔵と大手蔵との品質競争です。消費者にとっては朗報です。令和元年から輸入ワインとの競争にも日本酒蔵元は生き残りをかけた時代に入っています。

## 上北沢/ 9月の予定

9月11日 定例会

9月25日 定例会