

8月

第108号

おとこの台所・砧 お勝手だより

令和元年 8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 [おとこの台所](https://seta-odk.com) 検索 グループニュース・各台所だより・活動の歴史 etc

夏本番！猛暑対策は出来ていますでしょうか？
私は、信州の田舎に行って、朝から近くの川でフィッシング！帰って昼寝をして夕方になったらギンギンに冷やしたビールを飲みながら BBQ で夕涼み！平凡だけど旧盆ですから・・・？
夏だけに団扇(うちわ)の話で失礼しました。
「たぬきおやじのお勝手」「せたぜミ」は開催です。

おやじが頑張った**

おとこの料理

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 たぬきおやじのお勝手
4	5	6	7 せたぜミ	8	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

7月のランチ

- 海老とオクラのお焼き
- 焼き野菜のブーケ
- 茄子のプレゼ グリーンマヨネーズ
- 鶏肉の揚げびたし



今後の予定
 8/3(土) たぬきおやじのお勝手
 8/7(水) せたぜミ(食育の手伝い)
 9/7(土) たぬきおやじのお勝手
 9/10(火) おとこの台所・砧(龍さんのレシピ)
 ※8月の第2・第4は休みです。

せたぜミ < No.33 >

- ★ヘルシー天井
- ★たまごスープ
- ★ポテトサラダ
- ★甘酒の牛乳割り



7月の定食

たぬきおやじのお勝手

- ☆特盛り天井
- ☆お吸い物
- ☆即席漬け
- ☆刺身(コンニャク、屑きり)



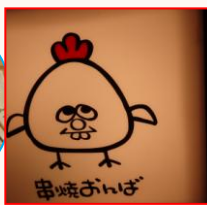
ブルーケもそれなりに綺麗！
(写真下)
流行りのインスタ映え？
食欲増進！自己満足の料理に納得、満腹♪♪♪



焼き野菜の特盛り天井 (写真上)

会食談議

見栄えのいい盛り付けは美味しさを引き立てます！
7月の「たぬきおやじのお勝手」と「龍さんのレシピ」は、盛り付けの美しさが決め手です。



著休めですがウルトラマン商店街北側のオオゼキ手前の路地を左に入った所に「串焼おんぼ」落ち着いた雰囲気個室でじっくりと反省会？隠れ家的串焼のお店です♪

健康吹矢・銀の吹朗 1周年

砧社協のご支援をいただいて発足した「サロン銀の吹朗」は、昨年代表の木寺さんのご尽力により、日本ホーテツウ吹矢協会にも加入。そして丁度1年が経過した7月16日に1周年記念



パーティーが開催されました。最近では女性の加入者が増え、当日も半数が女性！大いに盛り上がりました！



残念ながら写真を撮り忘れたので、つたないイラストでご容赦ください。朝ドラの「なつぞら」とはいきません！多分こうだった？

※② ① ③ ④

♪頭の体操？？！！

- ① 川柳クイズ 妻の□□
- 聞いていたら俺の事
- (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)
- ② 歳の差クイズ 知識を沢山吸収するのが一八歳、□を沢山吸収するのが八一歳 (ネットの投稿より)

★空白部分□を考えましょう 答えは左下段にあります。