ミニデイ　第17号 令和1年8月1日　発行担当（中町）吉野　誠

# おとこの台所・中町だより

今後の予定
8月　19日（月）　納涼会
9月　 6日（金）　深沢区民センター
9月　15日（日）　同上

## ■　残り食材のアレンジ

７月の料理で「焼き野菜のブーケ」がいっぱい余った。パプリカの彩りも良く、捨ててしまうのは勿体無いということで、残りをもらった。家に帰って３回にわけて食べた。その日の夜は、イカを入れて、温め直した。

次の朝、薄い豚肉を焼いた上に、焼き野菜を添えた。お昼には、揚げた焼きそばの上に、焼き野菜をのせた。それぞれ頂いた「焼き野菜」をもとに、ちょっとアレンジしただけで、すべて完食。その写真を掲載します。

おとこの台所でも、食べきれない食材を、小分けして持ち帰るために、ジッパー付きの袋とか、小型のタッパーなどを用意しておけば、気兼ねなく持ち帰ることができますね。

７月のお料理は、左下より時計回りで
●鶏肉の揚げ浸し
●ナスのプレゼグリーンマヨネーズ（冷皿）
●杏仁豆腐（原田さん提供）
●エビとオクラのお焼き　●焼き野菜のブーケ

## ■　原家のデザート

原さんの自宅で採れたアンズから作った杏仁豆腐。13名分に振る舞って頂きました。本来の杏仁豆腐とは、その漢字が表す通り、アンズの種の中の「仁（じん）」を使うということで、今回は紛れもなく本物を味わったのでした。ちなみに、安い中華料理などに出てくるのはアーモンドの種から作られるものが多いそうです。

（写真はイメージ）

岸雅行さんが、７月末に退会されました。

## 私の食レポート　藤井 秀一

## ■　「おとこの台所」に参加して

ところで「台所の成果は？」と聞かれると非常に答え辛いが、良かった事は、自分なりの変化でしょう。

① 家内の台所仕事に関心を持つようになったこと。以前は家庭での料理は家内が作り黙っていても食卓に並び、それを食べるのが自分の仕事と思っていたが、今は料理の材料、味付けも気に掛かるようになった。

②「おとこの台所」のメニューの一品を毎月自分で作ってみると、最低でも一品の材料買い付け、仕込み、調理、片付けと一通り、自分自身でやる。完成品は家内のコメントを聞き参考にする。

最大の成果は台所の仕事に関心を持つこと、包丁を握ることに抵抗がなくなったこと、後片付けが面倒でなくなったこと、等々。お陰で家内の評価がちょっぴり上がった事です。

◆ 編集スタッフからのお願い／楽しい情報誌を目指して、全員参加型を期待します。