

ミニディ おとこの台所・野沢だより

■ 今月の料理 (4品)



①今月はご飯のかわりに『エビとオクラのお焼き』が主食です。お焼きの皮は上新粉を練ってつくります。練りが十分でないと皮がボロボロになりますが、なんとか上手く包むことができました。丁寧に焼かないと中まで火がとおりませんので時間をかけてじっくりと焼きました。

②『焼き野菜のブーケ』は電子オーブンで均等に焼けるよう厚さを薄く切るなどの工夫をしています。



③『茄子のプレゼ グリーンマヨネーズ (冷皿)』は良く冷やしておきます。④『鶏肉の揚げびたし』は、肉の一口大のそぎ切りがポイント。揚げたら熱いうちにつけだれに入れて味を沁みこませます。全部が揃ってからワンプレートに盛り付けおいしくいただきました。

「報告とお知らせ」欄に登場する出前講師の堀内さんとコーヒーも楽しめました。

■ 今月の家庭料理 (4品+α)

メインは①枝豆ご飯と②豚の生姜焼きです。

ご飯は季節の枝豆の緑が鮮やかです。生姜焼きは、一度軽く焼いた豚肉にたれを付けて再度焼きます。

③茄子ソーメンは茄子を5mm角の細切りにします。まず実方さん持参のご自慢スライサーで板状にスライスして、包丁で細切りしきれいに出来ました。片栗粉をまぶしてゆがき、冷水で冷やします。ツルっとした触感が夏向きで好評でした。④夏野菜のマリネはトマトとピーマンを角切り、玉ねぎを粗みじんにします。白ワインビネガーとオリーブ油に塩を加えて和えます。冷蔵庫で冷やすと美味しいです。

⑤サイダー寒天とフルーツ (スイカ) は、寒天にサイダーが溶け込んでいます。食べると少しシュワツとし、夏向きのスイーツとしてお勧めです。



《報告とお知らせ》

- ・7/16に 世田谷総合支所世田谷保険福祉センター健康づくり課 管理栄養士 堀内奈緒子さん (右写真) に来訪いただき、食事のあと「栄養と衛生」の出前講習をしていただきました。手洗いチェッカーの体験で、丁寧に手洗いすることの必要性が理解できました。佐藤俊夫さん講習設定のご尽力ありがとうございました。
- ・7/23に2018年度 社協の会計監査を受け、伊藤さんと会計武藤さんが対応しました。4/15の内部監査のお陰でスムーズな監査を受けることが出来ています。
- ・8月は夏休みですが、蕎麦打ちの会、たまごの家出前シェフの予定が有ります。
- ・みんなの料理は、上北沢ふれあいの家で毎月第3月曜日に開催されることが決まりました。



《8月の予定》

8/20 (第3土) 蕎麦打ちの会
8/31 (第5土) たまごの家

8月はみんなの料理はお休み