「おとこの台所・きたざわ」だより



9月の料理

今回は3品だけど結構凝っているね。

<ふろふき玉ねぎ>





ひき肉をかけて完成。切れ目を入れすぎたり、切れ目がなかったりの玉ねぎもあるけどご愛嬌。

<オクラとイカのピリ辛和え>



オクラ、イカ、油揚げなどの材料の準備 OK、あとは合わせダレと混ぜるだけ。



ふろふき玉ねぎの 煮汁でお汁もできた。

<イタリアンちらし寿司>



サフランライス 準備 OK。



サラダも、後は あわせるだけ。



錦糸卵を作って います。

<出来上がり!>



《教室日誌》 食事終了後、適宜「きたざわ」の運営方法を話し合っています。この教室は、運営のまとめ、料理の指導、食材調達、会計など様々な仕事がメンバーにボランティアということで担当になってもらって維持されていますが、会場に調味料を保管できず毎回持参する必要があったり、ご自身の体調や家族の介護などの事情がある方もいらっしゃったりして一部のメンバーへの負担が大きくなっています。そこでメンバー皆で話し合いが持たれました。意見として、それぞれの実際の仕事内容や量をよく知ろうとか、ある担当を2人以上の複数の人で分担して担当したらとか、皆が少しづつ担当して全員参加の体制にしたらどうかなどが出ました。このことは教室の健全な維持に大切であるので、今後も皆で話し合いを続けて良い方向を見つけていくこととしました。



《みんなのコラム》 館林成也 さん

3年前、悪性リンパ腫手術・抗癌剤後遺症で人生やる気を 失っておりました折、町内会小竹ご夫妻のご紹介でおとこ の台所に入会させていただきました。現在はきたざわ教室 生ごみ処理担当として、区の分別ごみ対応を厳しく実施して おります。プラスチック(無・色付き)・生ゴミ・飲料水ボトル等。 残念なのは口内炎により、味の経過が体験出来ないことです。 食べれることは生きている証拠!!! 台所楽しみにしています。

教室参加者	会員	ゲスト	合計
9月3日	14	2	16
9月17日	13	2	15

<今月の予定>

10月1日(火) きたざわ教室 10月15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