

## ミニテイおとこの台所 八幡山だより

## 9月の料理

R-45 オクラとイカのピリ辛和え  
R-214-1 イタリアンちらしずしR-76 ふろふき玉ねぎ  
おまかせ お椀、 玉子焼き

R-45



R-76



R-241-1



お椀

「イタリアンちらしずし」は入手が難しい材料があり、食材のエンダイブはフリルレタスに、トレビスはムラサキキャベツに替え、パプリカを追加しました。また、殻付きエビの取った頭をダシにしたお椀と玉子焼きの2品を追加しました。

## 会員だより - 芝池 真人

退職してから家の近くの駐輪場で管理人をしていました。いっしょに管理人をしていた井上さんから“おとこの台所”に入りませんかと誘われて平成19年4月にスタートした八幡山に入会しました。八幡山入会の第一号です。平成20年1月に井上さんから八幡山だより、広報、会計、出欠管理を引き継ぎました。平成19年7月から松原の平野さんが台所だより作成者の“作成の悩み、ノウハウ、だよりのレベルアップ”のための会合を月に一度、経堂の“おいでよ”で開いていました。この会のおかげでレベルアップした八幡山だよりを作成出来るようになり



なりました。

## 武蔵野さんぽ

9月5日に中野さん、新川さん主催の“武蔵野さんぽ”が開催されました。6名が参加して「小金井小次郎の墓」-「野川公園」-「調布飛行場の陸軍飛燕の格納庫えんたい壕」を散策して、レストランプロペラカフェで打ち上げ後調布駅で解散。17,000歩の散策でした。

(写真、記事 中野さん提供)



10月1日から代表が交代します

おとこの台所グループ代表

名取 順一さん → 水沼 良夫さん

八幡山代表

神田 健三さん → 小川 稔さん

10月1日から

八幡山だより作成担当が交代します

芝池 真人 → 神田 健三さん