

ミニディ おとこの台所・野沢だより

■ 今月の料理 (3品+α)



メインは①イタリアンちらしずしです。おとこの台所の看板料理で、イベントなどで大きな飯台に盛り付けると見映えが美しく、評判だそうです。②ふろふき玉ねぎは、大き目の玉ねぎのままじっくりとそのまま煮ました。芯まで柔らかくなり、クロウブの香りも良く、うまくなりました。



③オクラとイカのピリ辛和えは合せダレの辛さの塩梅がポイント。なんとか上手くできました。余った材料でみそ汁を作りました。食後にコーヒーも出ておいしく、楽しくいただきました。

■ 今月の家庭料理 (4品+α)

メインは①さんまの塩焼きで、難しいさんまのつぼ抜きは高岩さんが血だらけになりながら一人で上手に担当してくれました。②アスパラおひたしは、茹でかげんよく、かつお節を各自の好みでかけていただきました。③みそ汁は余った大根に油あげなどで典型的な家庭料理の味です。④白ご飯は大久保さんに取り寄せてもらった秋田こまちの新米で炊き、絶品でした。



デザートは⑤氷室豆腐です。お豆腐を寒天で固めて冷やし、黒みつときな粉をかけていただきます。ドリップコーヒーが付きまして。



《報告とお知らせ》

- ・ 8月は夏休みでしたが8/20に『蕎麦打ちの会』を17名参加で実施し、ホームページにイベント記事として投稿しました。
- ・ 8/31:『たまごの家』出前シェフに別府、佐藤正彦、大久保、伊藤が参加し、25名分の料理を担当しました。
- ・ 9/16:『みんなの料理』が上北沢で再開し、兜山、大村の2名が活動しています。
- ・ 9/14:日大生3名の再来訪が有りました。関連して9/23に日大商学部(砧)で開催された“大学生×高齢者コミュニティー”に別府、藤岡、原、佐藤正彦、伊藤が参加し、大学生4チームの研究発表を聴講しました。
- ・ 下期の活動に向けて10月より野沢スタッフの追加を行うこととし、次の2名の方をお願いをいたしました。

副代表 = 兜山好直さん、厨房担当 = 大村信行さん

《10月の予定》

- 10/12 (第2土) 定例1
- 10/15 (第3火) 定例2
- 10/19 (第3土) 家庭料理
- 10/21 (第3月) みんなの料理
- 10/25 子育てママのリフレッシューデー

