第 11 号　令和元年 11 月 1 日

「おとこの台所・きたざわ」だより

10 月の料理

① 餃子　② 梨ともやしのサラダ　③ 秋なすのエビあんかけ

「とにかく、切って切って」

「とにかく、こねてこねて」

「柿とカイワレを
加えてみました。」

「とにかく、包んで包んで」

「なす、何本づつ盛る？」

「なんとかできた！
12 時をかなり過ぎたけど」

《出前シェフの実施》

＜参加された方々＞

北沢あんすこ「いきいき講座」出前シェフを 10 月 8 日に実施しました。受講者は 68 歳から 85 歳までの 3 名で、あんすこスタッフ 4 名、台所メンバー6名、合計 13 名です。料理は、①鯛の混ぜ寿司、②ブロッコリーの洋風白和え、③冬瓜としらたきの葛寄せ、④鶏肉のグラタンサワークリーム風味（ロシア料理）の 4 品でした。受講者の方から「妻に申し込んで来いと言われて来た」、「地域の友人を増やしたいと思っている」、「104 歳で料理を作る人をテレビで見たので、頑張りたい」などの興味深いいきさつを聞くことができました。料理の味も大変おいしいと好評で、3 名の受講者は「おとこの台所」に参加していただけることになりました。（文　上野英夫さん）

《みんなのコラム》　坪井一雄 さん

入会して5年弱。きっかけは結縁さんから声をかけられたことです。入会時はきたざわの会員は 5､6 人でした。動機は、ぼ～と生きているのではなく、何かをやってみようと思いました。従来、料理は家内まかせでしたが、この教室で教わった料理を作ってみたら家庭料理としては珍しいので喜ばれ、2～3 種自分のものとして作ることにしました。また、他のサークルの忘年会で一人一品以上の差し入れを義務づけられていましたので、おとこの台所で習ったものを作って皆から喜ばれました。

教室参加者	会員	ゲスト	合計
10 月 1 日	13	1	14
10 月 15 日	14	0	14

＜今月の予定＞

11 月 5 日（火）きたざわ教室
11 月 19 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