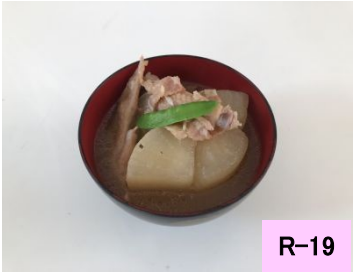
139 号　令和元年 12 月 1 日

発行者　おとこの台所八幡山　神田健三

ミニデイおとこの台所 八幡山だより

11月の料理

R-19	鶏手羽先と大根のスープ煮	R-109	白身魚の紙包み焼き
R-110	クラムチャウダー（マンハッタン風）	R-153	ジャガイモのお焼き


R-19

R-109

R-110

R-153

紙包みを開けた途端にしめじとバター風味のタラの香りが食欲をそそる(R-109)。マンハッタン風はカロリーが低く、トマトのリコピンやビタミンCなど抗酸化物質が摂れるとのこと(R-110)。ご飯の代わりにジャガイモのお焼き、今月もモチモチ食感満喫でした(R-153)。どうしても食材には半端が出ますが、お好み担当のおかげで野菜炒めの一品に。

野菜炒め

水沼グループ代表の抱負

10月よりグループ代表を務めることになりました。各台所が円滑に活動できるよう、グループ会議、料理講習会等を開催しています。また、日頃練習した料理の腕前を外部で披露する出前シェフも積極的に支援する予定です。おとこの台所の良さは、料理以外にも様々なイベントへの参加や、仲間作りにあります。この素晴らしいグループが持続して、新たな仲間が加わることに努力してまいる所存です。是非皆様のご協力をお願い申し上げます。

秋のイベント

11月8日に奥多摩御嶽散策が開催され8名が参加。台風19号で橋が流されたり川辺の遊歩道が閉鎖されたりで、予定を変更し、バスとケーブルカーを乗り継いで御嶽神社へ。色づき始めた紅葉が楽しめる参道を過ぎると長い石段、登り切って参拝。車道を一駅歩いて小澤酒造の酒蔵を見学。ままごと屋で昼食をしながら澤乃井の銘柄を吟味。きき酒処に戻って仕上げにもう一杯。

10月から食材購入の一部をメンバーの皆様にも分担して頂く体制になりましたが、体調や時間などで困難な方は遠慮なくお申し出ください。

１２月予定

１２月　７日（土）　【 八幡山 】
１２月２１日（土）　【 八幡山 】