

「おとこの台所・きたざわ」だより



2月の料理

- ① 鶏肉と白ねぎの黒酢炒め
- ② 蓮根のシュウマイ
- ③ 牡蠣と白菜と蕪のミルク煮
- ④ 春菊とお揚げの煮びたし



「まず蓮根を根気よく
あらみじんにして」



「鶏ひき肉と粘り気が出る
までよく練ってね」



「シュウマイはクッ
キングシートの上に」



「お互いにくっつ
かないようにね」



「こちらは鶏肉と白
ねぎを炒めてます」



「蒸し煮した蕪と白菜
に牡蠣を投入！」



「牡蠣と白菜と蕪の上
にはパセリを散らし」



「バランスもなかなか
いいじゃない？」

《お知らせ》 4年10ヶ月にわたり指導頂きました村木さまは3月から厨房担当を、またきたざわ立ち上げ以来指導頂きました伊藤雄一さまは4月からスタッフを外れられ、ともに第一火曜日に参加されます。長年、ありがとうございました。林さまは4月から上馬に転籍されます。ご活躍をお祈りしております。なお厨房担当の後任は佐藤信弘さまにお願い出来る事になりました。どうぞよろしく願いいたします。

《みんなのコラム》

石田健蔵さん

私は3年程前におとこでも気軽に料理の手習いが出来る場所がないか探しておりましたところ、たまたま世田谷区の区報におとこの台所会員募集が出ており早速試しに参加させていただきました。そうしたところ料理を教えていただけるだけでなく、会員の皆様の和気あいあいとした雰囲気にはまってしまい、今までずっと楽しく通わせていただいております。最近は広報のお手伝いも始まり益々皆様とのふれあいも多くなり楽しく過ごさせてもらっています。



教室参加者	会員	ゲスト	合計
2月4日	11	2	13
2月18日	12	2	14

＜今月の予定＞

今月は休会となりました。

発行担当（きたざわ） 石田健蔵 薬師寺清幸
大野 健