



「おとこの台所・きたざわ」だより

今年も「きたざわ新年会」が開催されました！



1月10日(土)、下北沢大庄水産で14名の参加を得て和やかに開かれました。メインの鍋料理が食べきれない程でしたが、日頃の各家庭でのメニューから美味しいお蕎麦屋さんの評判まで話しは尽きず、時間を忘れて盛り上がりました。



1月の料理

- ① 餅のベーコン巻きと豚肉巻き
- ③ 鶏肉のチリンドロン
- ② 海老の揚げ浸し
- ④ 菜の花の辛子和え



チリンドロンよく混ぜて。



海老がきれいに並んだね。



豚肉を丁寧に伸ばして。



ソース作るの難しいね。



チリンドロン沢山出来たね。



今回もおいしそう。



今回は北沢総合支所保健福祉センター健康づくり課事業係の管理栄養士、清水友絵さんに来ていただき、食後に世田谷区がすすめる素材の味やうま味を活かした適塩についてのお話を約1時間にわたって伺いました。当日作った1月のメニューも全て試食していただき「バランス良く4品もあり、適塩に叶っています」とお褒めの言葉を頂きました。

《みんなのコラム》

薬師寺清幸さん

私は料理が全くできませんでした。その私が入会にいたったのは、会社の女性職員が松原教室を取材で訪問したことがきっかけです。会社に戻った彼女いわく「薬師寺さん、絶対行った方がいいですよ！単なる料理教室じゃないですから」。半信半疑で訪ねた私ですが、今では会社を休んでまで楽しく参加させて頂いております。



教室参加者	会員	ゲスト	合計
1月7日	11	2	13
1月21日	13	2	15

＜今月の予定＞

2月 4日(火) きたざわ教室
2月 18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