

ミニディ おとこの台所・野沢だより

■ 今月の料理 (4品)



メインは①鶏肉と白ねぎの黒酢炒め。鶏肉を強火で狐色に炒め、酒を入れて蒸し、水分が無くなったときにネギと調味料を加えるのがポイント。焦げないでおいしく仕上がりました。

②蓮根のシュウマイは、皮の上へ具を上手くのせるのにコツがいります。みんながいろいろ体験しバラエティに富んだものができました。蓮根はみじんもすりおろしも使いました。



③牡蠣と白菜と蕪のミルク煮は、野菜を蒸し煮した後、牛乳をたっぷり使って牡蠣を煮ました。野菜が柔らかく、牡蠣はふんわりとした感じに仕上がりました。

④春菊とお揚げの煮びたしは、春菊のゆで方がコツ。若干、柔らか目にできました。

白ご飯に味噌汁も作り、豪華にいただきました。

■ 今月の家庭料理 (5品)

今月はおひな様にちなんで①手まり寿司です。寿司だねは塩ゆで海老やうす切り人参の甘酢つけ、炒り卵など。ラップの中央に寿司だねを広げ、すし飯を載せて茶巾絞りの要領でぎゅっと絞って作ります。なんとかまとまりました。

②かき揚げは、いか、ハム、人参、玉ねぎ、三つ葉です。かき揚げ用のリングを使ってまあるく上げました。

③白和えが付きます。木綿豆腐を水切り、すり鉢ですって練りごま、椎茸、糸こんにゃく、春菊などを加え、白みそ、みりん、塩、砂糖であじを整えます。上手にできました。④玉子豆腐、しめじの吸い物もあります。



⑤デザートは小倉ミルクゼリーです。食後のコーヒーもいただきました。

《報告とお知らせ》

- ・野沢ふれあいの家、門・塀の補強工事が、1月20日(月)～3月中旬(8:30～18:00)で行われています。
- ・新型コロナウイルスの感染を考慮し、「たまごの家」の活動が2月29日から1ヶ月程休止することとなりました。これに伴い、野沢が2月29日(第5土曜日)に予定していた「たまごの家」への出前シェフは中止しました。
- ・野沢の台所は、現メンバー数は24名(平均年齢74歳)で新入会員募集中です。
- ・令和2年『さつき祭』は、5月20日(水)烏山区民会館で開催されます。

《3月の予定》

- 3/14(第2土) 定例1
- 3/17(第3火) 定例2
- 3/21(第3土) 家庭料理
- 3/31(火) お花見会