

ミニデイ【おとこの台所 桜新町だより】

発行責任者 桜新町広報：柏木君夫、岡元正史

10月、「定例会」が再開。

1日（木）の参加者は10名、9日（金）は13名。半年振りに定例会を楽しみました。

子供のころ、苦手だった「香味野菜」。歳をとったのか…大好物です。

立冬を迎えると、これから冬がどんどん深まっていき、温かな「鍋料理」が美味しくなります。土鍋とすき焼き鍋の出番です。

食材は、魚介 and/or 肉、豆腐、しらたき、ねぎ、きのこ類（あとはお好きなものを）。準備は超簡単で、豆腐とねぎを切るだけ。調理も超簡単です。味付けは市販のポン酢、めんつゆ、ゴマだれ、すき焼きのたれ。顆粒のかつお出汁、コンソメ、中華だしなどを使い、お好みに合わせてミリンや砂糖で、味を調えます。

● 春菊（関西では菊菜といいます）

関東のものは葉の先がギザギザして、関西のは丸い印象があります。生でサラダ、胡麻和え、味噌汁にも。いつからあの苦味が好きになったのか。大量に準備して、シャブシャブの要領で煮え過ぎないように各自で煮ます。メは、うどんか、雑炊です。

● セリ

スーパーに並んでいると、必ず手が出てしまいます。ただ、根っ子が切られていると、テンションがどっと下がります。セリは根っ子が美味しいのに。鍋料理の材料に鶏肉、ササガキのゴボウ、切りたんぽを加えて、「切りたんぽ鍋」です。

セリは生で食べたことがないので、今度、サラダにしてみます。

● セロリ

馴染みのセロリです。サラダ、細かく刻んで炒めチャーハン、葉も入れ中華風のスープ、イカとセロリの中華風炒め。鍋とどう繋がるの？ 大丈夫、大きめに切って、煮過ぎないように、最後にポトフの鍋に入れます。

● クレソン

登山好きの人をご存知でしょうが、水辺のどこにでも自生しています。上野の不忍池にも生えています。鍋に入れても美味しいです。

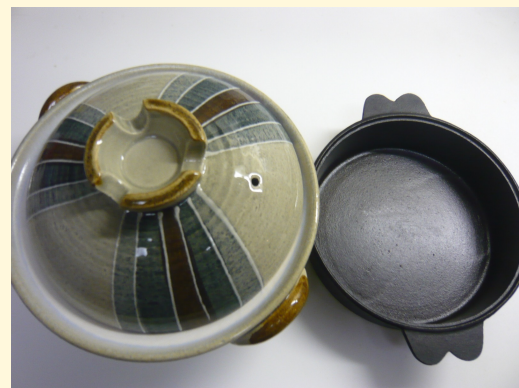
● パクチー（コリアンダー、香菜）

最近、見かけます。日本には、新参者ですね。

● 菊の花（鍋料理と関係ないですが…）

今頃になると「菊の花の酢の物」が食べたくなります。自宅では無理ですけど。

「各々方、冬の陣は<鍋奉行>を勤めい！」



これからの予定

11月	5日（木）	定例会
11月	13日（金）	定例会
12月	3日（木）	定例会
12月	11日（金）	定例会