

2月

第126号

# おとこの台所・帖 お勝手だより

令和3年2月号

おとこの台所・帖

発行担当：増木

※おとこの台所ホームページ

おとこの台所

検索

グループニュース・各台所だより・活動の歴史 etc

# 2月

1	月
2	火
3	水
4	木
5	金
6	土
7	日
8	月
9	火
10	水
11	木
12	金
13	土
14	日
15	月
16	火
17	水
18	木
19	金
20	土
21	日
22	月
23	火
24	水
25	木
26	金
27	土
28	日

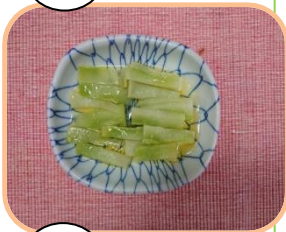
緊急事態宣言下の、早や二月です。  
 今年の節分は、124年ぶりの2月2日、  
 ちなみに2月4日は1984年(昭和59年)  
 でした(記憶なし?) 気になる? 恵方は「南  
 南東」方角が分からない方には「恵方ナビ」  
 なるアプリがあるそうです(余談ですが)  
 歳の数程「豆」は食べられません? 豆を  
 まいて「コロナ撃退」を祈願しましょう。  
 2月も台所は**全休**です。「おうち de 料理」  
 の投稿をお待ち申し上げます。



スレイバック2019年2月2日  
 ☆自己責任で巻いた「恵方巻」

## おうちde料理

1



2



3



2021年1月きぬたのお勝手  
 岩崎さんからは副菜シリー  
 ズ3品いただきました。

①「**ブロッコリー茎のレンジ炒め**」材料はブロッコリーの  
 茎、オリーブオイル、塩少々  
 下ごしらえ略、皿に茎を並  
 べ、オリーブオイルを回しか  
 け軽く塩を振り、レンジで約  
 1分で出来上がり。  
 【コメント】茎の有効活用です。

他の2品のレシピは次号より  
 連載させていただきます。

②「**蒸しじゃがの粉チーズ  
 かけ**」  
 ③「**ピーマンのおひたし**」  
 次号へつづく♪



家飲みこ〜い 欽兵衛? 談。

好みて醤油をたらす。

〜ス(おかか)をまぶす。

玉葱をスライスしてから

塩もみして、水で流し、手

で絞って水気を取る。マヨネ

ーズ(おかか)をまぶす。

炒め〜おつまみにどうぞ!

若松さんは**「簡単酒の肴」**

の炒めもの「フライパンに

胡麻油でオクラを炒めて

油が回ったら桜エビを加

えて水、塩、胡椒でひと

まじらして完成!

鶴賀さんは**「オクラと桜エビ**

の炒めもの」

の炒めもの「フライパンに

胡麻油でオクラを炒めて

油が回ったら桜エビを加

えて水、塩、胡椒でひと

まじらして完成!

第1回「おうちde料理」  
 2名の方からは得意なレシピをいただき  
 ました。料理写真が無いので似顔絵です

2017年2月4日  
 サロン銀の吹朗が誕生  
 初回参加者の集合写真



練習再開も未定。自主トレ  
 に励んで下さい!

★**銀吹ニュース**★  
 ☆**新春吹矢大会は**  
 暫く延期です。

台所開催日  
 銀の吹朗練習日

### 納豆菌で免疫力UP! お酒のつまみ2品

- ①納豆に新玉ネギ&キムチを和えて海苔で巻いて食す。「**スタミナ納豆**」
- ②納豆に長いも&めかぶを和えて「**ネバトロ納豆**」

①



②



ネバ  
 ギブ  
 アッ  
 プ!

納豆のレシピ

♪頭の体操???

①川柳クイズ  
 何回も  
 話したはずだが  
だ!  
 (公益社団法人全国有料  
 老人ホーム協会主催  
 「シルバー川柳」より)  
 ②歳の差クイズ  
 恋で胸を詰まらせるのが  
 一八歳、  
で喉を詰まらせるのが  
 八二歳  
 (ネットの投稿より)

★空白部分を考えましょう  
 答えは左下段にあります。

