# おとこの台所烏山だより

3月はオミクロン株の拡大で、烏山では4週とも開催出来ませんでした。その為、過去に行った「おとこの台所」のレ料理を3名の方に作って頂き、その経過と感想を書いて頂きました。皆様の参考にしてくだされば幸いです。

・502　鶏肉のステックフライ　（鳥居さんの作品です）

鶏肉料理を作ってみました。カットサラダの代わりに、千切りにしたニンジンとキャベツを塩コショウだけでシンプルに炒めました。
鶏肉は『フライ』ではなく『ガーリック風味の焼き物』に訂正しました。
鶏肉はガーリックを強めに味付けし、溶き卵を使わず片栗粉と白胡麻をすりこんで焼きました。
表面はカリッと、中は柔らかくジューシー、美味しくできました。

・497　筍と干し蝦の炊き込みご飯（染宮さんの作品です）

・レシピに従い筍と干し蝦の炊き込みご飯を3合作りました。
・一回目はちょつと味が濃いかったなーと思いまた。
・遊びに来た娘が食べ、美味しいと言って、おにぎりして、持って帰りました。

・二回目は干し蝦を多くして、味を少し薄くして作り　ました。

・498　蛤のクラムチャウダー　（冨沢さんの作品です）

・メニューは４人前ですが、2人前で作ってみました。
・材料のムール貝は無かったので浅蜊で対応しました。
・レシピ通りの手順に行いましたが、ホワイトソースは1.3倍にしてトロミを増しました。
・塩胡椒は適宜ですので、自分の好みに合わせました。
・味の方は、チキンブイヨンを少し多めに入れたので、味が濃くなりましたが、上手く出来たと思っています。

## 会員の声をお届けします

も話近をし
親には楽て定
し追オし、年
みわミむ現後
をれクま在に
見るロでで入
出日ンには会
し々株な自し
てでのり宅て
おす拡まで既
りが大し作に
ま、でたり９
す俳孫。、年
。句の　料経
　に世最理過

梅澤嘉一郎さん

## 健脚の8名と多摩川の桜並木を散策しました（3月28日）

散策コース：青梅線福生駅下車して、多摩川までてくてく歩き、多摩川沿い桜並木を約3kmを進み、福生の「石川酒造」にて、地酒・ビールを楽しみながら、拝島駅到着しました。

（4月の予定です）
4/04（月）講習会の料理
4/11（月）お好み料理
4/18（月）講習会の料理
4/25（月）お好み料理

発行担当　釜田喜正