

2022年

6月

第142号

# おとこの台所・砧 お勝手だより

令和4年6月号

おとこの台所・砧

発行担当：増木

☆笑って健康!笑顔が集う台所!☆

梅雨のシーズンです。関東の梅雨入りは平年並み(6/7)との予報ですが、入ると気になるのが明ける日?平年並みなら7月19日でしょうか?何はともあれゲリラ豪雨にならぬよう祈ります。

雨が降らなくても**足もとの悪い?中**ですが台所に出掛けて、会食を楽しみましょう。



6月4日(土)・14日(火)・28日(火)  
フルーツのデザートがついています  
是非、ご参加ください。(失言撤回)



5月7日 たぬきおやじのお勝手

6月

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

たぬきおやじのお勝手2022年5月7日 参加13名

- ☆簡単ちらし寿司
- ☆ソラマメと新タマネギのチーズ焼き
- ☆アスパラガスのナムル
- ☆かき玉汁&デザートにリンゴ



**再開特別企画としてデザートフルーツ1品追加!**  
今月より各料理はデザート付の特別メニュー!7日は「リンゴ」10日は「いちご」と「サクランボ」24日は「キウイ」と「サクランボ」でした。  
24日の「サクランボ」は山形産の○○?しかし佐藤錦ではございませぬ?まさかや!  
定例料理の食材「独活」が手に入らず「ニンジン」と「エンドウ」に代替した第4火曜日でしたが、以外に好評でした。豚肉巻はアレンジあります。(何にでも巻かれる爺より)???

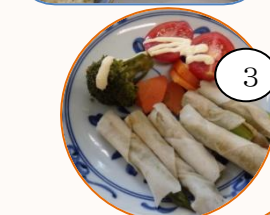
「定例料理」2022年5月10日&24日

♪5月のランチ!

- ①青豆の炊込みご飯
- ②ニンジン&エンドウの豚肉巻 味噌味
- ③アスパラとアンチョビの包み焼き
- ④デザートにフルーツ色々



○ワカメ or コマツナの味噌汁  
写真(上)は5月10日10名参加、5月24日は8名参加、写真(下)です。  
デザートは、いちご、サクランボ、キウイ♪♪♪



気まぐれクイズ  
○を穴埋めして食べ物を当てて下さい?

- ①居酒屋の定番&今が旬の果物  
◆や○と○ ◆さ○ら○ぼ
  - ②子供に人気、酒のつまみにも?  
◆簡単?なぞ解き
- か ヒント  
○くだ 動物  
○め 喉に  
○んまい 健康食

答え: き、り、く、ら、ら、あ、げ

楽しく吹こう!ウエルネス吹矢!  
サロン「銀の吹朗」ニュース  
①下田さん(五段)新加入。  
暫くブランクがあるとの事ですが、我が会の最上位有段者になります。

♪頭の体操???

- ◆歳の差クイズ  
①免許証をとれるのが一八歳、  
免許証を□□するのが一八歳  
②人生につまずくのが一八歳、  
□□につまずくのが一八歳  
新歳の差編  
③あか抜けている一七歳  
□が抜けている一七歳  
④成績上がらぬ一七歳  
□が上がるぬ一七歳  
(ネットの投稿より)

♪懲りずに続けます。

おとこの台所・砧 発行担当：増木