

# ミニディ おとこの台所・野沢だより

7月は、未だ参加者数が少ないですが、本来の活動に向けて舵を切ったところで、8月の夏休みを迎えてしまいました。皆様、9月の再開までゆっくり休養してください。また、新たなコロナ感染が急増していますので、健康に留意して過ごしましょう。

■ **今月の料理 3品 + α** 7/9 定例1 (参加11名)、7/19 定例2 (参加6名)

久方ぶりの方もいて、コロナ対策、手洗いなどを確認して始めます。

1品目は「新玉ねぎの炊き込みご飯」です。レシピのポイントにあるとおり、玉ねぎからは水が出ますので水加減がコツです。定例1では見込みよりもやや水が多かったので、定例2では加減しました。でも若干、多めでした。

2品目は「ゴーヤの海老詰め揚げ」です。ゴーヤの輪切りの厚みが結構まちまちで、皆さんブランクが長かったからなあなどつぶやいてました。揚げはじっくりやりましたので、おいしく揚がりました。

3品目は「新ジャガイモと鶏肉の照り焼き」です。じゃがいもは、オープンではなく鍋で煮て柔らかくしました。

いんげんは意外と入手難で別の店でようやく買えたものが長めでしたので、3等分にして使いました。

材料の余りでゴーヤのくり抜いたワタは揚げ物にしました。また、余りもので味噌汁を作りました。残った生姜も全部入れました。

定例2の参加者は6名でしたが、メロンやフルーツゼリーなどの差し入れがあり、豪華なデザート付きの食事となりました！



定例1



定例2

## ■ 今後の予定

- 9月の活動は、9/10(第2土)と9/20(第3火)の台所定例料理です。レシピは、鶏肉のマスタードクリーム、帆立とエリンギの炊き込みご飯、イカとニンニクの茎のオイスター炒めなどです。ご期待ください。
- 9/20は、至誠会看護専門学校の実習依頼があり、実習生2名が参加します。
- おとこの台所20周年を祝う会(12/14(水))の計画が検討・進行中です。  
会場：烏山区民会館集会室 (定員 120名)  
別途案内が届きましたらお申込みください。