



# 「おとこの台所・きたざわ」だより

「きたざわ」は毎月、第1火曜日、第3火曜日に開催しています。6月から再開し、7月に入って5日は開催しましたが、その後のコロナ感染者急増をふまえ19日は中止しました。本号は7月5日の様子をお伝えします。

## 7月の料理

- ①ゴーヤの海老詰め揚げ
- ②新玉ねぎの炊き込みご飯
- ③新ジャガイモと鶏肉の照り焼き



◁ 料理の基本：手洗い、器具の洗浄。包丁を熱湯で殺菌中



勘に頼らず揚げ物は ▷ 温度計で確認



海老の背ワタをとる



ゴーヤのワタをとる



海老をゴーヤに詰める



できた！ 完成品には不揃いもある。それもまたよし。さっそく、いただきま〜す！

### 《教室参加者》

教室参加者	会員	ゲスト	合計
7月5日	8人	-	8人
7月19日	-	-	(中止)

### 《今後の予定》

- 9月 6日(火) きたざわ教室
- 9月 20日(火) きたざわ教室
- ※8月は休み