

2022年

10月

第146号

# おとこの台所・砧 お勝手だよ

令和4年10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!☆

天高く馬肥ゆる秋、ご時世は「物高く円  
 痩せる秋」(^\_^)-☆何かと騒々しい世の中  
 でもあります、この状況を専門用語で「国  
 騒」?! 冗談はともあれ「おとこの台所・砧」  
 の会費は値上げなし! ワンコイン、しかも  
 デザート付きです。(※個人的見解であり、  
 保証されるものではありません)  
 爽やかな季節、台所に出かけて、  
 虫の音を聞きながら、楽しく会食、  
 気分晴々天高く「舞い上がれ!」(^\_^)



2022年9月13日

至誠会看護研修生と料理

10月

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

たぬきおやじのお勝手2022年9月3日



- ☆さつま芋の炊込みご飯
- ☆筑前煮
- ☆かぼちゃのチーズ焼き
- ☆オクラの昆布和え
- ☆味噌汁
- ☆デザート



「定例料理」 2022年9月13日&27日

♪至誠会研修生参加(9/13)

- ① 帆立とエリンギの炊込みご飯
- ② 烏賊とニンニクの芽のオイスターソース炒め
- ③ 鶏肉のマスタードクリーム

○ コーンクリームスープ



満足♪  
 おいしい料理に満腹!  
 爺さんたちでした。



## 会食談議

たぬきおやじのお勝手は15名参加で、久々の活況でした。台所を右往左往? 年季が入ったGさん達は手慣れたものです。手際よく料理! 流石!! 味もいね! 定例料理は「鶏肉のマスタードクリーム」のクリームを使った「コーンクリームスープ」が大好評! 至誠会研修生の女性2名も「お代わり」孫を見守る

砧の台所開催日  
 銀の吹朗練習日



## 「銀の吹朗」ニュース

砧くちなしふれあいの家での練習のメインはゲーム競技です。チーム戦で勝ったメンバーは😊シールドゲツト♥10枚集めると「ラージ矢」10本セットが贈呈されます。9月は3枚ゲツトの櫻井さんがMVP♥ゲーム実行委員の「安藤さん」「下田さん」楽しいゲームをありがとうございます! アイディア最高です! 😊シールドを逃しても笑顔!! ♪楽しくなければ吹矢じゃない♪

## 料理の裏技Ⅳ

(1) もやしの保存方法

もやしは安く食材の優等生、そんなもやしを袋のまま冷蔵保存する場合、爪楊枝で袋の真ん中に1箇所穴を開けておくと長持ちします。

(2) オクラの簡単処理方法

オクラはネットに入っただまま販売されていますので、ネットの上から水洗いして、塩を振りかけて擦れば産毛が取れます。ザルやボウルが不要なのでお試しください。(岩崎)