

2022年

11月

第147号

おとこの台所・砧

お勝手 だよ

令和4年11月号
おとこの台所・砧
発行担当：増木

実りの秋深まる。先日、大分から「カボス」が届いた。焼き秋刀魚にチョット絞って秋の香りと酸味を味わう！焼酎のお湯割りも爽やか！料理の脇役、柑橘類。「類さん」と言えば「酒場放浪記」、「酒場」と言ったら飲み仲間、「仲間の数ほど寿命が延びる」とある人がおっしゃいましたが？！仲間でしたら「おとこの台所・砧」今日も昭和の駄洒落で盛り上げる！気分爽やか「本日も晴天なり！」♪



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

ためぎおやじのお勝手2022年10月1日14名

定例料理2022年10月11日10名&25日10名)



㊦ 鶏肉と茸のガーリックソテー

㊧ ししとうの甘辛炒め

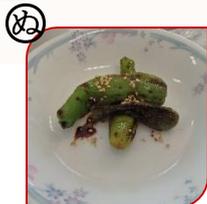
㊨ シメジのバターポン酢和え

☆けんちん汁
お新香
☆デザート
ミカン、巨砲



♪今月のランチ

- ① 里芋とマッシュルームの炊込みご飯
- ② ゴーヤ(キュウリ)と鶏肉の酢醤油和え
- ③ 大根と豚肉の炒め煮
- ☆味噌汁、漬物
- ☆デザート(ミカン、りんご、パイナップル)



楽しく話して
明るく笑い
美味しく食べる
元気の源



おとこの台所は20周年「年をとったネエ」と「あの頃は若かった」それを言うのは年をとった証拠？イエエ参加メンバーはまだまだ元気！料理も上達した？砧も12年超、最盛期の登録メンバーは48名コロナ禍などで約半減したが、集まる爺さん達は「ヤング・アット・ハート」なのだ！料理は手際良いし、話題も豊富♪

ためぎ話し



砧の台所開催日
銀の吹朗練習日

楽しくなければ吹矢じゃない！

スポーツ吹矢



朗報！砂原さんがパーフェクト達成、加えて初段合格！！鶴沢さんが1級合格！！毎回楽しいゲームが展開されていますが、新ルール追加です「雨の日参加賞」サブシール進呈3枚でメインシール1枚に充当。足元の悪い中？頑張り無張らずにご参加を

「銀の吹朗」ニュース

料理の裏技V

バナナの保存方法

バナナは美味しく栄養価も高く、食卓には欠かせません。ただ傷みやすいのが難点です。バナナは自らエチレンガスを発生させ熟成を促すので房の状態についていると隣同士で熟成を速めてしまいます。

長期間保存する場合は1本ずつ軸毎切り離し軸の部分ラップで硬く巻けばガスの発生を防げます。野菜室に保存。食べごろは黄色い星が出る頃です。(シュガースポット) 岩崎