おとこの台所烏山だより

多摩の里山を歩く　～小野路宿の里山散策～

小春日和の12月8日に我々10名の烏山の男の台所のメンバーが多摩センター駅に降り立ち、里山散策を楽しみました。バスにて「小野神社前」で降り、里山交流館から、コース延長5kmに挑戦しました。八王子住まいの方も加わりなかなか、良い道でした。その後,多摩センターに戻り、何時もの、蕎麦屋にて、お酒を嗜む人、食べる事に専念する人2時間もすぐ過ぎてしまいました 次回はどこに行こうかな？

12月5日　レシピ料理
参加人数 13名　見学者1名

12月19日　レシピ料理
参加人数 11名

・ きのこと海老のカレー風味　デザート
・ 豚肉とプルーンのワイン煮　みかん（ご寄付にて）
・ 大豆とじゃこの五目ご飯

＃ 2回目は出来上がりが良く、自画自賛ですが、楽しめました。

12月12日　お好み料理　参加人数16名
12月26日　お好み料理　参加人数12名

・スパムとアボガドのオープンサンド
・トマトのファルシーサラダ
・スパム又はハムのコンソメスープ
・デザート

＃ 2回目は出来上がりが良く、素敵なお昼ご飯になりました。

新人の自己紹介

「男は、台所に入るもんではない」と躾けられ、食卓に座れば食事が出てくるものと思っていました。　ところが、腎臓の値（クレアチニン）が日に日に悪くなり2.0を越えるようになりました。
病院で　栄養指導を受けたところ、塩分の値が1日6%と指導されました。　弁当・おかずを買うとき、記入されている塩分含有量を見ることにしましたが意外に塩分量が多い事が判りました。　そこで、やはり自分で作るのが一番と思いその修行のため今回入会を決意しましたので、宜しくご指導のほどお願い申し上げます。

神戸康吉

1月の予定

R5.1.9　お好み料理
・塩ちゃんこ鍋

R5.1.16　レシピ料理
・ブイヤーベース
・餅のプロバンス
・豆腐のベーコン巻き

R5.1.23　お好み料理
（1月９日と同じ）

R5.1.30　レシピ料理
（1月１６日と同じ）

発行担当　釜田　喜正