

ミニディ おとこの台所・野沢だより

2023年 新年あけましておめでとうございます。

昨年は、コロナの陽性判定を受け休会された方が2名が居ましたが、二人とも無事快復されました。復帰時は、自宅療養やホテル療養の体験談を伺うことも出来ました。

今年は、昨年入会された2名を合わせ24名でのスタートです。新人の一人は若手の大型新人で、大田市場探索、かっぱ橋フラブラ歩きなどにも参加している活動的な高橋氏、もう一人は未だ2回の台所参加ですが、元食品関係の仕事をしていて台所料理は栄養バランスが良く珍しい料理だと大変気に入っている樋口氏です。

現在活動を休まれている6名の方の復帰、新たな入会者が増えることを期待しています。

■今月の料理 3品 + α 12/10 定例1(参加11名)、12/20 定例2(参加8名)

1品目は「大豆とじゃこの五目ご飯」です。今回は炊き込みではなく、混ぜご飯です。角切りの牛蒡と人参は柔らかくするため、大豆やいんげんと一緒に素揚げする前に若干湯がきました。ご飯が炊きあがったら、乾煎りのじゃこを加えて混ぜ合わせて出来上がり。

2品目は「きのこエビのカレー風味」です。しめじ、エリンギ、舞茸、椎茸などいろいろなきのこが食べられます。調理も手でさいたり、包丁で切ったりいろいろです。エビは背ワタ取って酒をふって終わり。あとは炒めてカレー粉などで味を調べて出来上がり。香采の添え物としてルックラを用意しました。

3品目は「豚肉とプルーンのワイン煮」です。豚肩ロースは食べやすいように4等分して、両面を焼いて大き目の鍋に入れておきます。玉ねぎ、にんにくのみじん切りを炒め、赤ワインを入れてアルコール分を飛ばしてから鍋に移して八角を加えて煮、さらにプルーンを加えて煮るのですが、赤ワインに余りがあるのでたっぷり使いました。味つけ、トロミを付けて出来上がり。こちらの香采はクレソンを添えます。

汁物としてほうれん草のおつゆを用意しました。さらに葉っぱをおひたしにもしました。かっぱ橋道具街で入手したテーブル敷もあいまっておいしくいただきました。



定例1



定例2

■ 今後の予定

- 1月の活動は、1/14(第2土)と1/17(第3火)の台所定例料理です。レシピは、「ブイヤベース」、「餅のプロバンス風」、「豆腐のベーコン巻き」です。
- 野沢の台所は今年10周年を迎えます。10周年記念パーティーは、新年会を兼ねて2月18日(土)ランチタイムに「華空間」で開催します。5周年に参加された大先輩の水沼、峯、別府3氏にも参加いただける予定で、現在21名の申し込みとなっています。
- 野沢では、新入会員を募集しています。皆さん友人などの紹介をお願いします。