

2023年

1月

第149号

おとこの台所・砧 お勝手 だよ

令和5年1月号

おとこの台所・砧

発行担当：増木

謹賀新年

今年もよろしくお祝い申し上げます。
おとこの台所・砧の料理初めは7日(土)の「たぬきおやじのお勝手」です。

今年も楽しく料理に会食、健康寿命を延ばしましょう！卯年です。飛躍(ヒヤク=百)の年、百歳時代突入か？



大河ドラマや大相撲初場所が始まります。「どうする高安」？
暇爺の楽しみです(^ -) ☆



2022年12月27日 定例料理会食



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

たぬきおやじのお勝手2022年12月3日11名

定例料理2022年12月13日8名&27日13名



た プリの野菜甘酢あんかけ



ぬ ほうれん草と卵、ベーコンの洋風ソテー



き 大根と水菜のかりかりじゃこサラダ
☆柚子大根の浅漬け



♪今月のランチ

- ①大根と雑魚の五目ご飯
- ②豚肉とプルーンのワイン煮
- ③キノコとエビのカレー風味
- ☆味噌汁
- ☆デザート



矢島毅彦 様

新会員の紹介



たぬき話し
定例料理は第二火曜と第四火曜、どちらの料理が美味いか？そんな野暮なことおっしゃるなかれ！どちらもウマイ！それはワイワイ作って、ガヤガヤ食べる旨味は笑いなのです
デザートもひと手間加えて
洋ナシ丸ごと1個分
イチゴと雪見大福あん
柿のクリームチーズサンド

たぬき話し



砧の台所開催日
銀の吹朗練習日

料理の裏技Ⅶ
濃厚で美味しい
目玉焼きを作るには
卵の白身は濃厚卵白と水溶性卵白で出来ており、水溶性卵白を取り除くことで濃厚な目玉焼きができます。
① 卵を茶こしに入れて水切りをする。
② フライパンに油を入れて温めたら塩を少し入れます。
③ 次に水切りした卵を入れて焼き、蓋をする。
④ 焼き具合を見て、丸い形のキレイな目玉焼きができたら完成。
【岩崎】

楽しくなければ吹矢じゃない！ スポーツ吹矢



「銀の吹朗」
吹朗殿の13人が参集！
忘年会開催(23)新会員のナ
ンブさんヨコホリさんも参
加で楽しい宴でした♪