

2023年

2月

第150号

おとこの台所・砧 お勝手 だよ

令和5年2月号
おとこの台所・砧
発行担当：増木

立春、節分です。無病息災を願って豆まき or 恵方巻？自分の年齢より1個多く食べる「年取り豆」、太い海苔巻をほお張る「恵方巻」どちらをとっても、この爺さんにとってはキツイ！焼酎のお茶割に豆3粒入れて、昆布、梅干しをつまみに「福茶」といこうか？(個人の創作)



ちなみに今年の恵方は 南南東。まだまだ寒い日が続きますが、砧の台所で熱く語り合しましょう！

2月は4日(土)14日(火)28日(火)



2023年1月24日
レシピを見ながら真剣に？料理



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

たぬきおやじのお勝手2023年1月7日13名

定例料理2023年1月10日9名&24日11名)



① 水菜とシラスの胡麻チジミ

② ぶり大根

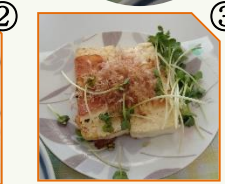
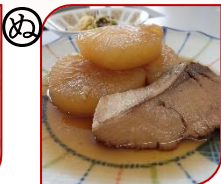
③ ほうれん草とさつま揚げ

のナムル
☆白菜の塩昆布和え
☆レタスのかきたまスープ



♪今月のランチ

- ① 餅のプロバンス風
- ② ブイヤベース
- ③ 豆腐のベーコン巻 + 磯辺餅
- ☆デザート イチゴ ヨーグルト



ヤクルトとキンカン

たぬきおやじの腹も料理が沢山！お腹がいっぱいになりました😊
デザートはヤクルトとキンカンとテイクアウトでもOK👍

たぬき話し

定例料理は餅が主食？

ブイヤベースも具沢山で、十分満腹になりました。

しかも、第二火曜日は焼いた餅にノリを巻いて、第四火曜日はプロバンス風餅をもう一枚、それぞれ追加😊



イチゴヨーグルト

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

「銀の吹朗」
ゲーム勝利シール十枚達成者「鵜沢さん」「櫻井さん」
矢十本セットをゲット！
おめでとうございます。



吹くは内！
鬼は外！
福

料理の裏技Ⅶ

① トマトのキレイな切り方
↓ トマトを包丁で切ると果肉が出てペチャツとなることがあります。実は切る場所が重要、トマトを上から見ると中心から放射状に出ている白い線上に種があるので、ここを避けて切るときれいに切れます。
② 生姜の皮を上手に剥く
↓ 生姜はピーラーでは上手く皮がむけません、そこでアルミホイルを丸めて皮を擦ると無駄なくきれいにむけます。
【岩崎】