

# ミニデイおとこの台所 八幡山だより

## 2月の料理

192 殻付き海老の香り焼き  
404 菜の花の肉巻き

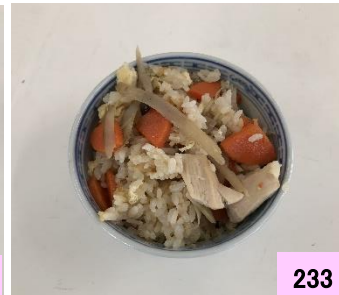
233 鶏五目ご飯  
追加 味噌汁

海老は背開きのところが何故か切腹させられたのも何匹か。数が多いのでオーブンで焼き上げ(192)。炊飯器での炊き込みは具が沢山だと米が半煮えになるという講習会での失敗談から、念のため野菜は別に煮ました(233)。肉をしっかりと巻いたおかげで断面もおいしそうに(404)。残った材料で具沢山の味噌汁を。4日は世田谷区シルバー人材センター会長の山田さんがゲスト、会員12名参加。18日はミーティングで上北沢あんすこの小山さんが活動を紹介、会員9名参加。

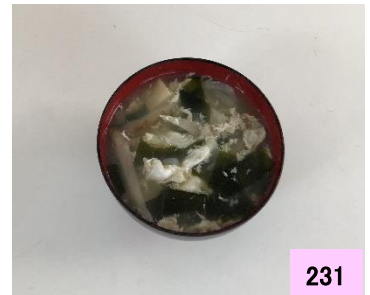


404

192



233



231

## 狛江～仙川 散策

8日9時、狛江駅で下車、北口に出て繁みの小径を進むと泉龍寺。今は埋められている旧六郷用水と旧野川の合流点に出て、野川跡の緑道を歩き野川に着く。対岸に渡り武者小路実篤記念館まで、隣接する実篤公園を散策、菖蒲園奥にある洞穴内には光藻(ヒカリモ)が生息して、4月頃から金色に光り始めるとのこと。仙川駅に出て寿司店で昼食、2時解散、1万歩。最近は一歩・短距離コースが続き参加しやすくなりました。7名参加。



## 羽根木公園観梅

28日は下北沢駅に集合し徳川家康の次男秀康の位牌所の森巖寺へ。世田谷代田駅前では電車の上に富士山が望める。羽根木公園の梅は今が見頃。お目当ての美登利寿司は超満員で急遽中華店に変更、ゆっくり昼食。8名参加。



## 3月の台所

4日(土) @ふれあいの家  
18日(土) @ふれあいの家