



# 「おとこの台所・きたざわ」だより

2月の第1火曜日には、本部で「料理講習会」を主導されている別府一敏様が当台所に視察を兼ねてご参加をいただき料理のご指導をしていただきました。料理の手順や味付けなど大変分かりやすく教えていただき大変勉強になりました。また興味深いお話も色々とお聞きして大変楽しい時間を過ごすことが出来ました。有難うございました。

## 2月の料理

- ① 殻付き海老の香り焼き
- ② 鶏五目ご飯
- ③ 菜の花の肉巻き
- ④ -1 わかめと卵の白身スープ(第1火曜日)
- ④ -2 たっぶりきのことふわふわ卵の白だしスープ(第3火曜日)



味付けはとても重要。配分をしっかりと教えていただく。



菜の花は湯掻く時間が難しい。さっと湯掻く。



ひとつひとつ同じ量で分けるのが大変。



鶏の炊き込みご飯はおいしく出来たかな。



肉巻きは一枚づつ剥がしてきれいに巻くのが難しいね。



焼き具合、巻き方などしっかり手ほどきいただき、おいしそう。



別府様、ご指導大変有難うございました。

教室参加者	会員	ゲスト	合計
2月7日	8	1	9
2月21日	7	0	7



### <今月の予定>

3月7日(火) きたざわ教室  
3月21日(火) きたざわ教室