

2023年

3月

第151号

おとこの台所・砧 お勝手 だよ

令和5年3月号
おとこの台所・砧
発行担当：増木

桃の節句ひな祭り、今年はWBCが開催されます。投の「ダルビッシュ」打の「村神様」そして二刀流の「ショータイム」野球好きの暇爺には、楽しいイベントです！3月下旬には桜も咲きます。東京の開花予想は20日？花見会もそろそろ解禁か？「どうする!!」



砧の台所は3月4日(土)
14日(火)28日(火)
デザート付きは継続中！
是非ご参加を！



2023年2月4日
たぬきおやじのお勝手



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

たぬきおやじのお勝手2023年2月4日16名

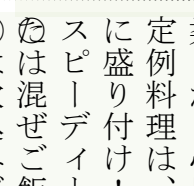
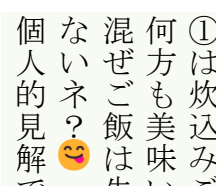
定例料理2023年2月14日10名&28日11名)



- ㊦ 鶏めし(混ぜご飯)
- ㊧ 豚汁(白みそ仕立て)
- ㊨ 小松菜、しめじと油揚げの
含め煮
☆柚子大根
デザート
☆杏仁豆腐



- ♪今月のランチ
- ① 鶏五目御飯
 - ② 殻付き海老の香り焼き
 - ③ 菜の花の肉巻き
 - お新香付き
 - ☆ブルーベリー
ヨーグルト



たぬき話し
砧くちなしふれあいの家の白梅、紅梅が咲き春の訪れを感じながらゆったりと料理の時間が過ぎて行きます？日差しも柔らかく心地よい！春です定例料理は、ワンピースに盛り付け！後片付けは、スピーディー！
①は炊込みご飯
②は混ぜご飯
何方も美味いが混ぜご飯は失敗ないネ？😊
個人的見解です。

たぬき話し



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」
2月のゲーム勝利シール
十枚達成者「小山田さん」「木寺さん」「橋本さん」
矢十本セットをゲット！
おめでと〜ございます。
三月より、砧地区会館での練習再開！第一土曜日と第二火曜日の一五時から楽しく練習！

料理の裏技①

◆瓶詰めの蓋が開かない時の裏ワザです。
↓ジャムなどの瓶詰めの蓋が開かない時はイライラしますが、こんな時、ひ弱な爺さんが、簡単に開けたら皆さんビックリ！ですね。
◎道具を使わずに簡単に瓶詰めの蓋を開ける方法！
①蓋を固定し、瓶の方を左右に回すと簡単に開きます？何故か↓蓋より瓶の方の直径が大きいので、大きな回転力が生じるため！
試してみてください。【岩崎】