

# ミニディ おとこの台所・野沢だより



おとこの台所・野沢は設立10年を迎え、コロナも終息に向かっていましたので早めの「10年記念パーティー」を開催しました。日頃お世話になっています水沼、峯、別府の三氏にも特別参加いただけて、総勢21名が集いました。これからもガンバって料理を作っていきます。

10年間の記念アルバムを作り、全員が登場していますのでご覧ください。

## ■今月の料理 3品 + α 2/11定例1(参加11名)、2/21定例2(参加8名)

1品目は「鶏五目ご飯」です。鶏胸肉を2cm角に切り酒、醤油を揉み込みます。その他の具と一緒に炊飯器のお米の上に乗せるのですが、量が多くあふれそうに蓋を閉めるのが大変でした。

2品目は「殻付き海老の香り焼き」です。エビを殻付きのまま背開きにして、卵黄、薄力粉を混ぜたものを載せ、香りつけにチャービルの葉を載せて、殻の側からだけ焼きます。なかなか塩梅が難しく、定例1ではフライパンを使用しましたが、定例2ではオーブンを使ってみました。

3品目は「菜の花の肉巻き」です。菜の花が互い違いになるようにして、豚ロースうす切り肉で巻きます。菜の花が飛び出ない程度に斜め巻きします。最初はちょっと難しいですが、慣れるとうまくなります。

余った菜の花はおつゆに入れ、さらに辛し和えも作りおいしくいただきました。



←定例1



定例2→

## ■今後の予定

- 3月の活動は、3/11(第2土)と3/21(第3火)の台所定例料理です。  
レシピは、「五目寄せご飯」、「蕪と海老のクリーム煮」、「里芋と烏賊の煮付」です。
- 野沢では、新入会員を募集しています。皆さん友人などの紹介をお願いします。
- 今年は、駒沢オリンピック公園で花見の会が出来そうです。3月27日(月)に向けて計画中で、別途案内を出す予定です。