

2023年

4月

第152号

# おとこの台所・砧 お勝手 だよ

令和5年4月号  
おとこの台所・砧  
発行担当：増木

盛り上がりましたね～WBCのショータイム！  
ある週刊誌の広告に「理想の野球小僧、全力で  
楽しく生きれば脳は死なない」という見出しが  
ありましたが、確かにそんな気がしました。  
さておき花吹雪の4月、新年度です。特に変わ



りはございませんが、朝ドラ「らんまん」が始まります。とりあえず天真らんまんと行きましょう。  
砧の台所は4月1日(土)、11日(火)、25日(火)全力で楽しく！



2023年3月4日  
たぬきおやじのお勝手

April  
4月

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

たぬきおやじのお勝手2023年3月4日16名

定例料理2023年3月14日10名&28日10名)

㊦ あさりと菜の花の炊込みご飯 ㊧ 菜の花と豚肉、



厚揚げの辛子炒め  
㊨ 春キャベツとあさりの  
酒蒸し  
☆春キャベツの  
ナムル  
☆デザート  
コーヒーゼリー



♪今月のランチ

- ①五目寄せ御飯
- ②里芋と烏賊の煮付け
- ③蕪と海老のクリーム煮
- ☆デザート  
マシュマロ  
ヨーグルト



フルーツ  
ヨーグルト



盛りつけの仕方でも美味しくなる！特に今回の「五目寄せご飯」は担当者のセンス？美味しかった！歳をとると食が細るが、食欲をそそる盛り付けでしたネ！😊

たぬき話し



砧の台所開催日  
銀の吹朗練習日



3月28日

楽しくなければ吹矢じゃない！

スポーツ吹矢



「銀の吹朗」  
三月より、砧地区会館での練習再開！  
シンの台を4台新設(写真)練習環境は整いました！  
段級位試験も気分よくできます。奮ってチャレンジしましょう！ゲームもネ？  
楽しく練習！

料理の裏技

◆毎の保存の仕方

↓毎は収穫された時から痛みが始まっているので、出来るだけ朝早く購入する事購入の基準は全体が赤く艶があり、ヘタが青く萎びていない事。2段になっているパックは下が傷んでいないか注意する。ヘタを取ったり水洗いすると痛みが早まる。果肉への圧力が痛みの最大原因！保存はヘタを下に向けて並び替えパックのままポリ袋で冷蔵庫(野菜室)保存を！【岩崎】