

2023年

5月

第153号

# おとこの台所・砧 お勝手 だよ

令和5年5月号  
おとこの台所・砧  
発行担当：増木

風薫る季節です。世の中「チャットGPT」なるものが話題となっています。ネットで質問するとなんでも教えてくれる！じえじえじえ！（朝ドラ「あまちゃん」再放送）勝負の世界はAIでも予想できないでしょうが、5月は大谷選手



の「兜セレブレーション」量産月でしょう。そんな気がします。砧の台所は5月6日(土)、9日(火)、23日(火)です。楽しく！  
チョット爺(G)パーティー(PT)?



2023年4月25日  
おとこの台所・砧至誠会研修生参加



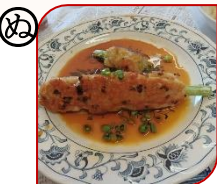
1	月
2	火
3	水
4	木
5	金
6	土
7	日
8	月
9	火
10	水
11	木
12	金
13	土
14	日
15	月
16	火
17	水
18	木
19	金
20	土
21	日
22	月
23	火
24	水
25	木
26	金
27	土
28	日
29	月
30	火
31	水

たぬきおやじのお勝手2023年4月1日13名

㊦ 筍と落、油揚げの混ぜご飯 ㊧ アスパラ丸ごと



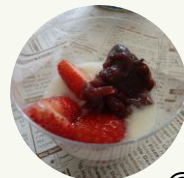
つくね  
㊨ 新玉ねぎのポテトサラダ  
☆春キャベツと  
胡瓜の浅漬け  
☆デザート  
苺ヨーグルト  
サクランボつき



定例料理2023年4月11日10名&25日16名)

♪今月のランチ

- ①アサリと筍の炊込みご飯
- ②春巻き餃子
- ③新じゃがいもと豚バラの炒め煮
- ☆デザート  
苺とあんこ  
ヨーグルト



おくやみ  
原 継雄さん 長年にわたり家庭料理のオリジナルレシピ考案指導を  
担当して頂いた原継雄さん  
四月十日病氣のため死去。  
八十歳、ご冥福をお祈り  
申し上げます。

たぬき話し  
至誠会の研修生女性4名がゲスト参加した四月の第一火曜日はいっぴになく華やいだ雰囲気？爺さんも張り切った！会話も弾みました  
ネエー😊満腹！満足♪

コーヒーゼリー&キットカット

4月25日

料理の裏技⑪  
◆カットキャベツの保存  
↓キャベツをスーパーで購入する時は、出来るだけ少量で購入します。野菜は基本そのまま冷蔵庫で保存すると表面が乾燥したり黒ずんで萎びたりします。カットしたキャベツは①キャベツの芯を包丁で切り落とし成長を止める②キッチンペーパーでキャベツを包む③ポリ袋やビニール袋に入れて冷蔵庫保存これだけで新鮮さを保ち長持ちします。  
【岩崎】

楽しくなければ吹矢じゃない！  
「銀の吹朗」  
砧地区会館練習再開記念  
大会四月十八日開催！  
10m部門優勝は橋本さん  
9m以下の部優勝は南部さん  
おめでとうございませう！  
15名全員参加で、楽しい試合でした。お疲れ様！