

6月

2023年  
第154号

# おとこの台所・砧 お勝手便り



梅雨の時期です。今年の梅雨入りは平年より遅く、短いとの予報です。以前この季節になると「こだぬき」が家の周りで夜な夜な飛び回っていたのですが、最近見かけなくなりました。あれから7~8年タヌキ親爺になって料理でも



しているかな？砧の台所は6月3日(土)「晴れたらGピク」、13日(火)、27日(火)です。ぼんぼこポンでワイワイ料理！ガヤガヤ会食？平常に戻ったかな~(^.^)



2023年5月6日  
大勢参加！たぬきおやじのお勝手

6月

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

#たぬきおやじのお勝手2023年5月6日16名

#定例料理2023年5月9日9名&23日11名

①旬のえんどう豆ご飯 ②一口キャベツのメンチカツ

♪今月のランチ



③旬を美味しく春野菜のグリル

☆筍、新玉ねぎとスナップ  
エンドウの味噌汁

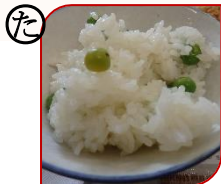
☆浅漬け胡瓜

④デザート

苺ヨーグルト  
あんこ乗っけ



①露の炊込みご飯  
②鮭とキャベツピリ辛炒め  
③青梗菜と豚バラの塩あん炒め  
☆デザート  
バニラアイス  
&ミックス  
フルーツ



森 昭助さん

新会員の紹介



5月の第1土曜日は最初に先月亡くなられた原さんに哀悼の意を込めて黙禱・「たぬきおやじのお勝手」の料理担当として、長年にわたりご指導をいただいた「家庭料理」は人気定着！ご功績に敬意を表します。

たぬき話し



砧の台所開催日  
銀の吹朗練習日

◆安価でヘルシーな鶏むね肉を美味しく調理  
↓しっとり柔らかくするには  
①下味にヨーグルトを加えると、サッパリしっとりした食感に仕上がります。塩麹でも代用可。②マヨネーズを揉みこむと柔らかくする効果があります。③筋を断ち切るようにカットすると歯切れがよくなります。またはフォークでブスブス穴を開けても同じ効果が出ます。

【岩崎】

楽しくなければ吹矢じゃない！

スポーツ吹矢

「銀の吹朗」  
シン銀の吹朗ユニフォーム皆さんのご賛同を得て企画したユニフォームは6月初めの練習日お渡しします。「カノポロシャツ黒」に決定した経緯は「〇の一声」?!でしたが、出来る前からの好評！コロナ規制も明けて気分一新？  
練習、ゲームそれぞれにお茶会楽しくやりましょう！

