

ミニデイ おとこの台所・野沢だより

2023年度のおとこの台所・野沢は、第2土、第3火の定例2回で4月スタートしました。

●5月の定例で第3土の活動を話し合い、急遽5/20、6/17、7/15は人気・要望の高い「軽食とポッチャの会」を行うことになり、ポッチャオーナーの兜山さんの協力を頂くことになりました。9月以降の第3土の活動は未定ですが、皆さんのアイデア・提案もお待ちしています。

●前期に引き続き、至誠会看護専門学校実習生の受け入れが、7/18(第3火)と9/19(第3火)に有ります。皆さんのご協力をお願いします。

■今月の料理 3品 + α 5/13 定例1(参加10名)、5/16 定例2(参加9名)

1品目は「蒔(フキ)の炊き込みご飯」です。蒔は塩で板ずりをしてから茹で、筋をとって切ります。久しぶりに塩でごりごりとやりました。

2品目は「鮭とキャベツのピリ辛炒め(味噌風味)」です。鮭は皮の部分を先に焼き、一度取り出しておいて、キャベツを炒めてから再び加える方が全体のあんばいがうまくなります。

3品目は「青梗菜と豚バラの塩あん炒め」です。これも豚肉は炒めてから一度取り出し、青梗菜の白い部分、更に青い部分と炒めてから加える方がいまくなります。

今回は野菜の余り物が多くであるため、汁は具沢山のおつゆが作れました。定例1、2ともおいしくいただきました。



定例1



定例2

■軽食とポッチャの会 5/20(第3土)(参加8名)

久しぶりにポッチャを楽しむ会を開きました。ポッチャを初めて体験する人が2人いて、ベテランが指導するという場面も多い会でした。食事は手早く作れ、みんなが喜ぶカレーライスで、手作りの水羊羹、お菓子、ラッキョウなどの差し入れも頂きました。

雨日でしたが、天候に左右されず実施出来るメリットがあります。



■今後の予定

●6月の活動は、6/10(第2土)と6/20(第3火)の台所定例料理と6/17(第3土)の軽食とポッチャの会です。

定例のレシピは、「エリンギの洋風炊き込みご飯」、「シャキシャキポテトの青椒肉絲(チンジャオロース)」、「新玉ねぎとカニかまの卵とじ」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。