

7月

2023年
第155号

おとこの台所・砧 お勝手便り



梅雨が明ければ猛暑？最近、集中豪雨のニュースが多いですね。日本列島も熱帯気候になってしまったのか？皆さま体調を整えて砧の台所にご参加ください。涼しい部屋で、楽しく料理して熱く語り合しましょう。



7月1日(土)、11日(火)、25日(火)です。
美味しい？料理と楽しい会話でこの夏を乗り切ろう！
突風！転倒にご用心(>_<)



2023年6月3日
たぬきおやじのチョットGPT

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
31	月

#たぬきおやじのお勝手2023年6月3日13名

#定例料理2023年6月13日11名&27日12名

④枝豆の混ぜご飯 ⑤鶏むね肉とピーマンの揚げない ⑥今月のランチ



南蛮漬け
⑦高野豆腐の含め煮
☆サッパリオクラと鶏ささみの梅和え
☆新生姜漬物
⑧デザート
特製フルーツポンチ



①E!リンギの洋風炊込みご飯
②新玉ねぎとカニカマの卵とじ
③シャキシャキポテの青椒肉絲
☆デザート
旬のフルーツ
スイカ&サクランボ



特製フルーツポンチで



6月の「たぬきおやじのお勝手」は予定していた「Gピック」は雨のため中止になりましたが、くちなしの家で「チョットGPT」を開催しました。折詰弁当を味わい気分を爽やかに！

たぬき話し



砧の台所開催日
銀の吹朗練習日

6月27日料理に集中!



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「ポロシャツ黒」早速着用！
練習に気合が入るー??
ユニフォームタウン(製作依頼)のホームページに掲載されました。(写真)

料理の表技⑬

◆ゆで卵の殻が簡単にツルンと剥ける!
鍋に湯を沸かし、卵の丸い方を少しだけコツンと割って沸騰した中に入れるだけで、半熟なら7〜8分、固ゆでなら10〜12分で大丈夫です。↓卵にヒビが入りすぎても、熱湯に入れば直に固まります。↓コツンと割る加減は、力を入れすぎず丁寧に割ること。(百均で売られている「ゆで卵を上手に作る器具」も卵の丸い方に針で小さい穴を開けるもので原理は同じ)【岩崎】