Ｒ０５年８月１日（９３）発行責任者　大久保紘彦

ミニディ おとこの台所・野沢だより

８月はおとこの台所は夏休みで野沢も休会します。暑い日が続きますので『暑気払い』がしたい、そんな声も聞こえてきます。昼ビールの会を企画したいと思います。別途、案内いたしますので可能な方は是非ご参加ください。今年は猛暑なので、熱中症予防に気を付けて夏を乗り切りましょう。

■今月の料理　３品　＋α　7/8　定例１(参加 11名)、7/18　定例２(参加 6名)

１品目は「冬瓜と鴨団子の吉野葛（くず）寄せ」です。鴨肉は高価でしたが、入手出来たのでそれで団子を作りました。皮を剥ぎ、肉を細切れにし、すり鉢で二人がかりですり下ろしました。吉野葛は高価なため、一般の片栗粉を使いうまく出来ました。

２品目は「キャベツとベーコンの蒸煮」です。こちらはザク切りキャベツの上にベーコンを敷き詰めるだけですが、蒸し加減にあんばいがいります。

３品目は「そら豆とアサリの炊き込みご飯です。アサリの蒸し汁と昆布だしで炊き、アサリの身は炊きあがってから加えて蒸らします。

鴨肉の皮はかなりの量ですので竹串にさして、焼き鳥にしました。すごく油が出ましたが、みんなでおいしくいただきました。

定例１

定例２

■軽食とボッチャの会　　7/15（第3土）(参加6名)

人数が６名でしたので、初めて３名ずつのチーム対抗戦をしました。一方的なスコアだったり、ボッチャの球の上に球を載せる大技がでたり大熱戦でした。食事は手早く作れみんなが喜ぶカレーライスで、辛口、中辛、甘口と各自の好みで選べるメニューでした。

■今後の予定

●9月の活動は、9/9（第2土）と9/１９（第3火）が台所定例で、レシピは「冬瓜と帆立貝柱の煮つけ」、「鶏ももものセロリ酒蒸し」、「海老と生姜の混ぜご飯」です。（7/22の料理講習会に大村、兜山が参加）

9/１６（第３土）の会はボッチャは一旦お休みし、家庭料理にチャレンジします。（レシピはそうめんをベースに伊藤が検討中）

●９/１９は至誠会看護専門学校実習生2名を受け入れます。皆さんの協力をお願いします。