

8月

2023年  
第156号

# おとこの台所・砧 お勝手便り



酷暑の夏です！とにかく真夏の昼間は暑くて何もやる気がしない。家でクーラーをかけてゴロゴロ!?そこで涼しくて暇をつぶせるスポットを考えてみました。定番は「図書館」散歩をするなら「ショッピングセンター」通いなら「病院の待合室」等々！意外と暇つぶしになるかな？近場で納涼！



8月は砧の台所は夏休みです。雨が降らないですが枯れない様に？お元気で過ごし下さい😊



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

#ためきおやじのお勝手2023年7月1日14名

#定例料理2023年7月11日11名&25日9名

①キュウリの混ぜご飯 ②あんかけピーマンの肉詰め

♪今月のランチ

①空豆(枝豆)とアサリの炊込みご飯

②冬瓜と鶏肉団子の吉野葛寄せ

③キャベツとベーコンの蒸煮



③さっぱり美味しい無限トマト

☆冬瓜とピーマンのスープ  
☆薬味たっぷりのピリ辛冷奴

④デザート

水ようかんとサクランボ



☆デザート  
抹茶ゼリー & 温室みかん



☆デザートは  
プラム &  
バニラアイス



7月25日楽しく会食!



砧の台所は副菜が色々付いてくる！「出汁とり昆布のおかか和え」「浅漬けお新香」に「具沢山味噌汁」(左の写真)



満足！満腹！  
次回は何か出るかな？

ためき話し



砧の台所8月全休  
銀の吹朗練習日

楽しくなければ吹矢じゃない！ スポーツ吹矢



「銀の吹朗」  
8月の練習は2回開催  
無理せずご参加を！  
会場は冷房ギンギン！  
涼しく練習、ゲームは熱く盛り上がりませう。😊

## 料理の裏技⑭

◆枝豆の意外な食べ方！

枝豆をさやごと入れた味噌汁を紹介します。

①枝豆は軽く塩をまぶし揉みこみ汚れと産毛を洗い流す。

②鍋に水を入れ沸騰したら枝豆を的量加えて5分加熱し、アクは取り除く。

③火を止めて味噌を溶かして出来上がり。

奥深い味わいとほんのり味噌風味が付いた枝豆はホクホクでジューシーです。

【岩崎】