

10月

2023年
第158号

おとこの台所・砧 お勝手便り

令和5年10月号
砧
発行担当:地木
おとこの会
kinuta
knuet

秋刀魚の季節、下期に入りました。西の方では「ARE」で盛り上っているようです? 「あれ」「これ」「それ」は老人の会話か? 朝の楽しみ「らんまん」や「あまちゃん」も終了して、次の朝ドラは「アシ」ですね。「砧ブギウギ♪」

ワクワク♪ドキドキ♪料理に会食!

10月の砧の台所は、7日(土)

10日(火)、24日(火)です。

活動しやすい季節、是非くちなし

の家にお出かけください😊



2023年9月12日
至誠会研修生と楽しく料理



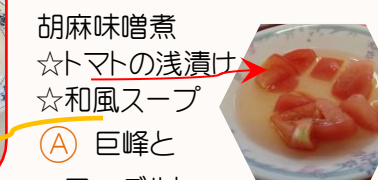
1	日
2	月
3	火
4	水
5	木
6	金
7	土
8	日
9	月
10	火
11	水
12	木
13	金
14	土
15	日
16	月
17	火
18	水
19	木
20	金
21	土
22	日
23	月
24	火
25	水
26	木
27	金
28	土
29	日
30	月
31	火

#ためきおやじのお勝手2023年9月2日12名

- ㊦ 茸とサバの炊込みご飯
- ㊧ 鮭、舞茸と長芋のガーリックバター炒め
- ㊨ 厚揚げ、小松菜とシメジの胡麻味噌煮



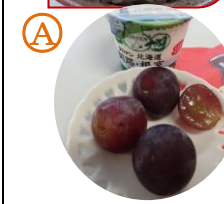
- ☆マトの浅漬
- ☆和風スープ
- ㊩ 巨峰とヨーグルト



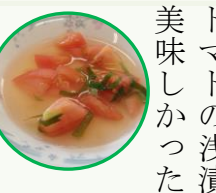
#定例料理2023年9月12日12名&26日9名
♪今月のランチ



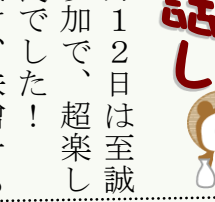
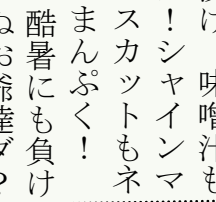
- ① 海老と生姜の混ぜご飯
- ② 鶏もものセロリ酒蒸し
- ③ 冬瓜とホタテ貝の煮付け
- ☆マトの浅漬
- ☆デザート
- 種なし柿 & ミニモンブランプリン



9月12日楽しく会食!



☆デザートは温室みかん & シャインマスカット



ためき話し



砧の台所9月12日は至誠会研修生が参加で、超楽しい料理に会食でした!
トマトの浅漬、味噌汁も美味しかった! シャインマスカットもネまんぶく!
酷暑にも負けぬお爺達ダ?

砧の台所
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



皆で採点? 楽しいゲーム! 9/1

「銀の吹朗」
9月の練習は酷暑にも負けず? 多数参加!
ゲームは熱戦! イイね!

料理の裏技⑬

◆シャインマスカットを長持ちさせる保存方法!
房のまま冷蔵庫に入れておく、実の栄養分が枝に移って早く傷んでしまいます。

- ① 一粒ずつ軸を残して枝と実を切り離す。
- ② 軸を上にしてキッチンペーパーを敷いたタッパーに並べ、フタをして冷蔵庫で保存する。
- ③ 並べる際は2段に重ねない事。重みで下の実が痛む。この方法で10日はシャキッとした食感を楽しむ事ができます。【岩崎】