Ｒ０５年１０月１日（９４）発行責任者　大久保紘彦

ミニデイ おとこの台所・野沢だより

９月に入り暑さは続いていますが、夏休み明けの皆さん元気で参加しました。

定例２では至誠会看護専門学校の学生さん２名が実習で参加し、華やいだ台所になりました。

実習は高齢者の生活維持・向上に向けた継続看護の実態把握を目的としていたので、生涯現役ネットワーク（フェア）の紹介にも興味を持って頂き、60団体の活動紹介が載っているガイドブックを持ち帰りました。

■今月の料理　３品　＋α　9/9　定例１（参加 9名）、9/19　定例２（参加 10名, (至誠会２名)）

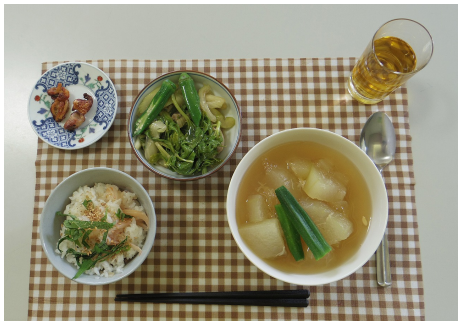
１品目は「海老と生姜の混ぜご飯」です。混ぜご飯ですので、炊けたご飯を飯台にあけ、すし酢を回しかけながら、切るように混ぜます。時間をおいてこれを繰り返します。酢と生姜の香りが楽しめました。

２品目は「冬瓜と帆立貝柱の煮付」です。冬瓜は透き通るまで煮詰めるのがポイントです。煮付の汁をたっぷりとして、汁ものと兼用にしました。

３品目は「鶏ももものセロリ酒蒸し」です。肉を塩、胡椒して厚めのそぎ切りし、セロリの葉の上にのせ、さらに炒めたセロリをのせて蒸します。蒸し器は３段使い迫力のある調理を体験しました。

定例２では兜山さんと至誠会実習生の共作の生チョコレートもあり、少しビターですが非常においしく楽しくいただきました。

定例１



定例２

■家庭料理　9/16（第3土）(参加8名)

久しぶりの家庭料理は、豚しゃぶそうめんにしました。そうめんは“麺材料のプロ”樋口さんに茹でてもらい絶品の仕上りでした。
副菜としてかぼちゃ鶏だしコロコロスナック、汁物ワンタンスープも付け、ボリュウム満点ですがサッパリおいしくいただきました。
レシピはインターネットで味の素 PARC のものを参考にしました。

■今後の予定

●１０月の活動は、１０/１４（第2土）と１０/１７（第3火 GUEST 社協予定）が台所定例で、レシピは「茄子とカジキのオイスターソース炒め」、「甘栗とエリンギの洋風炊き込みご飯」、「しめじ茸と豚肉のオーブン焼き」です。（9/23の料理講習会に大村、伊藤が参加）
１０/２１（第３土）は家庭料理です。（大村さんレシピ検討中）