

# おとこの台所 鳥山だより

10月は開催している月曜日が5回あり、5回実施。

10月2日 **講習会料理**  
参加人数17名



- ・甘栗とエリンギの炊き込みご飯
- ・茄子とカジキのオイスターソース炒め
- ・しめじ茸と豚肉のオープン焼き
- ・玉葱・若芽と油揚げの味噌汁



炊き込みご飯、水加減を慎重にして久しぶりに成功、感動しました。

10月9日 **お好み料理**  
参加人数19名



- ・ピラフ
- ・南瓜のバターソテー
- ・小松菜とジャガイモのポタージュスープ
- ・フルーツ寒天



10月16日 **お好み料理**  
参加人数16名見学者2名計18名



- ・ピラフ
- ・南瓜のバターソテー
- ・小松菜とジャガイモのポタージュスープ
- ・フルーツ寒天



ピラフは混ぜご飯の要領で作りました。南瓜は電子レンジが決めて、ホクホクに仕上がりました。

10月23日 **講習会料理**  
参加人数13名

- ・甘栗とエリンギの炊き込みご飯
- ・茄子とカジキのオイスターソース炒め
- ・しめじ茸と豚肉のオープン焼き
- ・玉葱・若芽と油揚げの味噌汁

- 11月の予定
- 2023.11.6 講習会料理
  - 2023.11.13 お好み料理
  - 2023.11.20 講習会料理
  - 2023.11.27 お好み料理

10月30日 **お好み料理**

- ・予定 芋煮会

発行担当 松澤正美