2023年10月29日発行

11月
2023年
第159号

おとこの台所・砧 お勝手便り

令和5年11月号
砧
発行担当 樽木
おとこの台所 kinuta tanuki!

紅葉の秋！実りの秋！爽やかな季節を通り越して寒い！気温が下がっても物価は上昇!?
それでも、おとこの台所・砧はワンコイン＆デザート付きで頑張っています。

１１月は、砧くちなしふれあいの家公開月間です。参観者が多数来場されるかも？お楽しみに!!
砧の台所は 11 月 4 日(土)、14 日(火)、28 日(火)です。

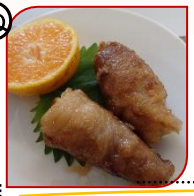
1	水
2	木
◎ 3	金
4	土
5	日
6	月
7	火
8	水
9	木
10	金
◎ 11	土
12	日
13	月
14	火
15	水
16	木
17	金
18	土
19	日
20	月
◎ 21	火
22	水
23	木
◎ 24	金
25	土
26	日
27	月
28	火
29	水
30	木

◎ 銀の吹朗練習日　■ 砧の台所

♯たぬきおやじのお勝手2023年10月7日15名

㋟秋鮭とシメジの炊込みご飯　㋬シャキシャキエノキの肉巻き
㋾さつま芋のツナマヨサラダ
☆きんぴらごぼう
☆茸と納豆の味噌汁
Ⓐデザート
クリームヨーグルト＆みかん

㋟

㋬


㋾

Ⓐ

♯定例料理2023年10月10日9名＆24日12名

♪今月のランチ
①甘栗とエリンギの洋風炊込みご飯
②茄子とカジキのオイスターソース炒め
③しめじと豚肉のオーブン焼 Or フライパン炒
☆デザート
フルーツゼリー＆ポッキー

①

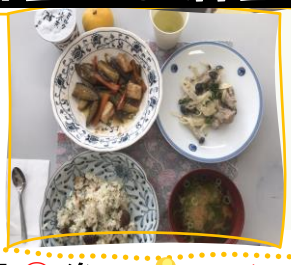
②

③

たぬき話し

シメジと豚肉の料理、第二火曜日はオーブン焼き（上の写真③）第四火曜日はフライパン炒め(左丸写真)どちらも美味しかった！まんぷく!!満足！味噌汁も美味い

10月24日のんびり料理？



☆デザートはミルク寒天＆みかん

料理の裏技⑰

◆新鮮で美味しい秋刀魚の選び方！

秋を代表する魚と言えばやっぱり秋刀魚、今年はやや豊漁で値段も手ごろ？
①くちばしが黄色の秋刀魚を選ぶ。②目の色が澄んでいる
※鮮度が落ちるとくちばしが茶色になり目も濁ってきます
③背中が盛り上がっているものを選ぶ。
※脂がのっている証拠です。

【岩崎】

楽しくなければ吹矢じゃない！ スポーツ吹矢

「銀の吹朗」

忘年会のお知らせ♪
12.月19.日(火)練習終了後「すみれ」にて開催
幹事は鶴賀さん(よろしく)
最近、昇段者続出！

マスターズ三段鶴賀さん