2023年11月30日発行

12月
2023年
第160号

おとこの台所・砧 お勝手便り

令和5年12月号
砧
発行担当幹木
おとこの台所 kinuta tanuki!

朝の楽しみ「テレビ小説」が引っ越した！
BS3 が BS1 に統合？4K 放送になって、高繊細映像というが、目がぼやけた暇爺には関係ない事だ。「まんぷく」再放送、「ブギウギ」そして「こころ旅」視聴するのが朝のルーティーン？一日はここから始まる師走ですがマイペース！
12 月の砧の台所は 2 日(土)、12 日(火)、26 日(火)です。ブギウギわくわくラッタッタで参りましょう！

＃たぬきおやじのお勝手2023年11月4日15名

㋟ほくほく簡単さつま芋ご飯　㋬サバ味噌煮缶でも美味しいコロッケ
㋑サバ水煮缶で簡単トマト煮
☆鶏肉と蕪のホワイトシチュー
☆白菜の浅漬け
Ⓐデザート
フルーツプリン
＆甘いみかん

＃定例料理2023年11月14日8名＆28日10名

♪今月のランチ
①ツナとレンコンの炊込みご飯
②大根と豚バラ甘辛炒め煮
③しし唐とむき海老の塩炒め
28日は、さやえんどう
☆デザート
杏仁豆腐
＆甘いミカン

たぬき話し

しし唐とむき海老の塩炒めは、第二火曜日はしし唐を使いましたが、第四火曜日はさやえんどうに変更？！何方も海老が美味かった？まんぷく!! ラッタッタ！

ミルク寒天＆あんぽ柿
第2火曜日

11月の定例会の会食

料理の裏技⑱

◆さつま芋のきんぴら！
さつま芋は蒸かす揚げる炊くがメインですが、優しい甘さとホクホク食感が病みつきになるきんぴらを紹介します
①皮付きのまま5㎜幅の細切りにして、水に一〇分さらす
②中火に熱したフライパンにサラダ油大匙1を入れ水気を切った①を炒める。③火が通ったら醤油、料理酒、砂糖各大匙1を加えて炒め、味がなじんだら黒ゴマを散らして出来上がり。（さつま芋中1個2人前のレシピです）【岩崎】

12月

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

◎ 銀の吹朗練習日　砧の台所

楽しくなければ吹矢じゃない！ スポーツ吹矢

「銀の吹朗」
十二月は全国一斉記録会！12.月19.日(火)は吹き納め～忘年会♪
不本意な点数？は酒で癒しましょう。昇段認定も頑張ろう！