ミニデイ　おとこの台所・野沢だより

１１月に入り、早いものでもう来月は師走ということで、今月は家庭料理の予定を早めてそば打ちを行いました。
なお、第3土曜日の家庭料理メニュー・レシピは皆で考える提案型にチャレンジしています。皆さん振るって提案、参加、協力していきましょう。

■今月の料理　３品　11/11 定例１(参加９名)、11/21　定例２(参加９名)

１品目は「ツナと蓮根の炊き込みご飯」です。蓮根は約１ｃｍ角に切るのですが、最近は歯が気になる人が多いためやや小さめの５～８mm角に細かくして作りました。好評でした！

２品目は「しし唐とむきエビの塩炒め」です。エビは水気をよく拭きとってから炒めます。長ネギを斜め薄切りにして炒めますが、薄く切りすぎてややヤワになってしまいました。

３品目は「大根と豚バラの甘辛炒め煮」です。大根は斜め乱切りにして炒めますが、」意外と火がとおりにくく、かなり長くあぶりました。調味料もやや多めにして蒸し煮にし、うまく仕上がりました。
材料の余りで味噌汁をつくりました。冷蔵庫でのものの保管は当日限りとルールが変わったため、味噌の保管が難しく「液体味噌」を使うことにしました。定例１、２ともおいしくいただきました。

定例１

定例２

■家庭料理　11/18（第3土）(参加９名)

今月の家庭料理は、実方さんの「そば打ち実習」と「蕎麦のガレット」です。木鉢、うち板、麺棒、こま板、包丁などの主要道具の家庭用セット（1回に4人分の蕎麦が打てます）が２式あります。そば粉は、実方さんに品の良い白いそば粉を調達してもらい、「外２」に挑戦しました。そば打ちの水回し、練り、延ばしなどの難しい工程を参加者がみんなひととおり体験をすることができました。ただ、そば切りだけは皆さんビビッて実方さんにお任せし、お陰で打ちたてのつるっとした触感の旨いそばにあり付けました。
ガレットはアイスクリームとゆで小豆をトッピングしたので甘く美味しかったですが、予想以上のボリュームに驚きました。デザートに柿・みかんもあり大変贅沢なランチとなりました。おいしく完食させていただきました。

■今後の予定

●１２月の活動は、１２/９（第2土）と１２/１９（第３火）が台所定例で、レシピは「松の実ご飯」、「れんこんとエビの揚げ団子」、「鶏ドラムスチックのオレンジ煮」です。
（１２/２３の料理講習会に大村、兜山さんが参加予定）
●１２/１６（第３土）は家庭料理で、 川村さんの「肉じゃが」と「さつまいもご飯」です。
その後は、来年の1月 佐藤俊夫さんの回鍋肉、2月 篠原さんのつけ麺、3月 高橋さん、４月藤岡さんと続きます。