

ミニデイおとこの台所 八幡山だより

11月の料理

- 255 大根と豚バラの甘辛炒め煮
- 256 しし唐とむきエビの塩炒め
- 481 ツナと蓮根の炊込みご飯

18日、大根の皮を厚く剥き乱切りにして、じっくり炒めることで大根に豚バラ肉の旨味とコクがしっかりと入る(255)。しし唐に負



けないほど大きなむきエビに存在感あり(256)。ふっくらとしたご飯に蓮根のシャキシャキ感がアクセントになった(481)。余った野菜の細切りにベーコンを加えた味噌汁と野菜の皮を使ったキンピラを追加で調理。野菜たっぷりの健康メニューになりました。



13名の参加。**豆知識**：ウェイパーは中華万能のダシの素、塩分は多いので注意。他に香味ペースト(今回使用)、創味シャンタンなども有り。

きのご鍋会

4日、きのご6種類、大根、里芋、長ねぎ、豚バラ肉と具沢山のきのご鍋。焼

きおにぎりは、炊きあがったご飯を三角の型にはめて醤油のタレを塗りオープンで焼き上げ、市販のだし巻卵、カマボコ、沢庵とでパック詰め。半袖姿も見られる夏日の中、麻雀とテニスの話題で話が尽きない鍋会でした。14名の参加。



品川宿散策

28日、J大森駅で降り大森貝塚へ、遺跡庭園として整備され土の中に埋まった縄文時代の貝塚の断層を見ることができる。海岸方向へ進み鈴ヶ森刑場跡へ、処刑に使用したといわれる台石や首洗いの井戸などが残されている。旧東海道を南品川まで北上する、海運寺の大祭で出店が出て賑わっていた。北品川まで進み、沢庵和尚が創建した東海寺の墓地にある沢庵和尚と日本の鉄道の父と呼ばれた井上勝の墓を見学した。すぐ横には島倉千代子の墓があって



砥石の面直し

をすとの吉岡さんのLINEあり、二人が家庭の砥石を持参。余りにも減り過ぎで料理に参加できないほど時間がかかりました。



Before

After

12月の予定

- 2日(土) 台所@ふれあいの家
- 11日(月) 忘年会@栄寿し総本店
- 16日(土) 台所@ふれあいの家