Ｒ０６年１月１日（９７）発行責任者　大久保紘彦

ミニデイ　おとこの台所・野沢だより

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

卯年さいごの師走はコロナ禍も落ち着いて、大幅に縮小していた野沢の台所活動もコンパクトながら安定してきました。今年は辰（龍）ですが厳密には甲辰（きのえたつ）にあたり、草木の芽生えや大きく育った樹木といった「成長」を感じさせる意味も持つ年とのことです。

野沢の活動もこれにあやかり、ゆっくり成長していきましょう。

■今月の料理　３品＋α　12/9 定例１(参加１１名)、12/19　定例２(参加７名)

１品目は「松の実ご飯」です。今回は炊き込みではなく炊きあがりに乾煎りした香ばしい松の実と生姜を混ぜます。

２品目は「れんこんとエビの揚げ団子」です。エビは粗みじんにして下味をつけておきます。れんこんは皮を剥いて粗く磨りおろして水気を切りますが、結構水気が残ります。エビ、ネギ、しょうが汁を混ぜると小麦粉をつなぎにしても固まり難いので、ぎゅっと絞って団子状にして、ひととおり並べてから揚げるようにしました。

３品目は「鶏ドラムスチックのオレンジ煮」です。鶏ドラムスチックは入手しにくく定例２では手羽元を使いました。

オレンジのスライスは真ん中部分を使いました。皮を白い部分が入らないように剥いた後に果汁を絞るのが難しいため、定例２ではスクイーザーで先に絞りましたが、今度は皮を剥くのが大変でした。

材料の余りで味噌汁をつくりました。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　12/16（第3土）(参加９名)

今月は、川村さんの「さつまいもご飯」、「肉じゃが」「きんぴらごぼう」です。ご飯はさつまいもを賽の目に切って塩水にさらしておいてから炊きます。肉じゃがは煮崩れしにくいメイクイーンを使うのがポイントです。肉は原価を抑えるため豚肉を使いました。アクをとりながらじっくりと煮込みます。きんぴらはゴボウも人参も大きめの千切りで作りました。味噌汁も作り、さつまいもの甘さが良いご飯とともにおいしくいただきました。肉じゃがはボリュウムも満点でした。

■今後の予定

●１月の活動は、１/１３（第2土）と１/１６（第３火）が台所定例で、レシピは「白菜と春雨の炒め物（オイスターソース風味）」、「黒豆ご飯」、「海老と麩のチャンプル（沖縄風）」です。

（１/２７の料理講習会に大村、兜山さんが参加予定）

●１/２０（第３土）は家庭料理で、佐藤俊夫さんの「きくらげと豚肉のホイコーロー」です。

その後は、2月 篠原さんの「つけ麺・餃子」、3月 高橋さん、４月藤岡さんと続きます。

■年末・年始トピック

●12/16　ぷらっとフォーム世田谷（社協）主催の外国人（3名）を対象とした就労準備支援事業の一環で行った「蕎麦つくり見学・体験」会（総参加9名）へ出前シェフ（実方、大村、伊藤）実施

●１/17　せたがや生涯現役ネットワーク主催「シニア Zoom サロン」で「おとこの台所」紹介予定（担当：伊藤）