

ミニデイ おとこの台所・野沢だより

辰年に入り新年早々、能登では地震、羽田では飛行機事故という惨事が続き、暗い話題が多いのですが、「おとこの台所」では峯代表の任期が満了し、令和6年1月からグループ代表は 柏木(桜新町)、グループ副代表は小川さん(八幡山)と高橋(榮)さん(上北沢)の新体制で新年を迎えました。野沢ではコロナも落ち着き、久ぶりの新年会を行います。活発で楽しい活動を目指しましょう。

■今月の料理 3品+α 1/13 定例1(参加10名)、1/16 定例2(参加9名)

1品目は「黒豆ご飯」です。豆は「丹波の黒豆を煮た」ものを使用しました。炊く前に1粒つまんでみたらお正月の黒豆の味がしました。

2品目は「白菜と春雨の炒め物(オイスターソース風味)」です。緑豆春雨は茹で戻してから切るというレシピでしたが、先に折り曲げて1/2にしてしまおうとしました。でもうまくいかず、苦勞してハサミで切りました。牛肉は節約して価格割引品を調達しましたが、間違えて1ケースだけマトンがあり、別途焼くという工夫をしましたが、美味しいマトンでした。白菜は下側の白い部分だけを使いますので、残りは味噌汁へ。大量にできました。

3品目は「海老と麩のチャンプル(沖縄風)」です。車麩は一口大にちぎりますが、かなりまちまちの大きさでした。定例1、2ともおいしくいただきました。



■家庭料理 1/20(第3土)(参加9名)

今月は、張り切りボーイ佐藤俊夫さんの「きくらげと豚肉のホイコーロー」、「ブロッコリーとじゃこの赤じそ風味」です。普段は脇役のきくらげが主役になる料理です。味付けした豚肉、人参の短冊、ちぎったキャベツを炒めて、仕上げに削りぶしをのせます。ブロッコリーは茹で、じゃこは電子レンジでチンし、混ぜ合わせて終わりです。

ご飯は白米ですが、お土産用に梅じそをまぶしたおにぎりを各自が作り持って帰るという趣向がありました。食事の前には活舌体操をして、唾液をだしてからおいしくいただきました!



唾液を多く出す体操♪
唇を意識して パッパッパッパッ……
舌先を意識して ラッラッラッラッ……
舌の中央を意識して タッタッタッタッ……
舌の奥を意識して カッカッカッカッ……

■今後の予定

●2月の活動は、2/10(第2土)と2/20(第3火)が台所定例で、レシピは「蕪のひき肉詰め」、「長芋と海老の塩炒め」、「菜の花のご飯」です。

(2/24の料理講習会に大村、兜山さんが参加予定)

●2/17(第3土)は家庭料理で、篠原さんの「つけ麺、餃子、杏仁豆腐」です。以後、もちつき、高橋さん、藤岡さんと予定をしています。

■トピック

●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」で伊藤代表が「おとこの台所の紹介」を行いました。その際、紹介資料(PPT)を作りましたので、興味のある方はご連絡ください。

●2/4 新年会を三軒茶屋キャロットタワー地下の「華星」で行います。