

# ミニデイ おとこの台所・野沢だより

2/4 新年会を三軒茶屋キャロットタワー地下の「華星」で行いました。コロナ禍のため開催出来ずにいましたが久しぶりに15名が集い、幹事の佐藤淳、高橋両氏の進行で盛り上がりました。何時も撮影担当の大久保は、今回乾杯を担当しました。締めは昨年生涯現役ネットワークで活躍した藤岡氏にお願いしました。

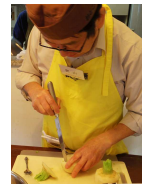


## ■今月の料理 3品+α 2/10 定例1(参加9名)、2/20 定例2(参加6名)

1品目は「蕪のひき肉詰め」です。ポイントは茹でた蕪の中をうまくくり抜くことです。自分の蕪は各自でやることにし、スプーンでやる・包丁でやるなどいろいろなやり方で、肉厚はマチマチでしたが達成感十分でした。蕪の葉・茎を使ったお新香も好評でした。

2品目は「長芋と海老の塩炒め」です。長芋は拍子木に切りますがややマチマチでした。定例2ではエビはイカとセットのものが安価に入手でき具材が1品多くなりました。

3品目は「菜花のご飯」です。アサリのゆで汁を使ってご飯を炊きます。炊きあがってからバットで菜の花を混ぜます。定例2では紅ショウガ、切った海苔も散らし、すし酢風味に仕上げるなどの工夫をしました。



定例  
1



定例  
2



## ■家庭料理 2/17(第3土)(参加9名)

今月は、篠原さんの、「つけ麺&挽肉ネギ炒め+杏仁豆腐」です。つけ麺スープは鶏ひき肉・豚ひき肉をぬるま湯で混ぜ、沸騰させた湯に入れて血合いが固まるまで60-90秒煮た後、弱火でじっくり煮だします。篠原さんの凝ったスープはたっぷりで大好評でした。同時に人数分の麺を茹でた樋口さんの腕前は素晴らしく、二人の活躍でうまいつけ麺を楽しめました。

チャーシュー、餃子、春巻き、杏仁豆腐は市販のものを利用し、つけ麺スープの出し殻となったひき肉は炒めて味付けし、デザートともどもおいしくいただきました。



## ■今後の予定

- 3月の活動は、3/9(第2土)と3/19(第3火)が台所定例で、レシピは「鶏手羽のコーラ煮」、「芽キャベツと豚肉の炒め煮」、「筍と干し蝦の炊き込みご飯」です。
- 3/16(第3土)家庭料理は、餅つき(川村さん担当)です。
- 3/9 台所終了後、健康体操指導員の伊藤ひかるさんを招き、和室で健康体操にチャレンジします。
- 3/29 花見会を駒沢公園で行う予定で、別途案内が出ますので振るって参加ください。

## ■トピック

2/24 柏木代表の新体制でグループ会議が開催され、新たな運営体制・役割分担の発表があり、議題はさつき祭、至誠会看護専門学校実習生受け入れ、台所のHP、料理便利帳増刷などについて討議がなされ、課題も確認されました。野沢の皆さんへの相談事項が出てきていますので別途ご相談します。