

ミニディ おとこの台所・野沢だより

昨年度野沢の会員は27名として活動をしていましたが、新年度を迎える4月から出欠報告などの事務をシンプルにたく、長期欠席者の方を対象から外しOB会員として登録をすることといたしました。(OB会員はいつでも正規会員に戻れ、GUEST参加も可能です。)

結果、2024年度から正規会員数は、22名として活動を進めてまいります。

おとこの台所のミニディ活動は、2回程/月の参加が理想とされています。

コロナ禍他の原因から、最近は月の参加回数減少の傾向が生じています。是非、理想に近づけ元気に参加できるよう徐々にスケジュールの調整をおこなっていくようお願いいたします。

■今月の料理 3品+α 3/9 定例1(参加9名)、3/19 定例2(参加10名)

1品目は「鶏手羽のコーラ煮」です。こつはあとで食べやすいように手羽の骨際に切り込みをいれておくことと、焼いた後はコーラで煮るときにアクを丁寧にとり、焦がさないようにかき混ぜることで、一人がずっとレンジに貼りつくようにしました。

2品目は「芽キャベツと豚肉の炒め煮」です。芽キャベツは十字に切り込みをいれます。炒め煮は楊枝がとおるまで煮るようにします。定例2では入手が出来ず、代わりにアスパラガスを使用しました。

3品目は「筍と干し蝦の炊き込みご飯」です。干し蝦はみじんにし、戻し汁は昆布出汁と合わせます。

食材のあまりと出汁の余りで味噌汁もつくり、おいしくいただきました。定例2では兜山さんのイチゴの差し入れありがとうございました。

定例
1



定例
2



■家庭料理 3/16(第3土)(参加9名)

今月は「餅つき」で、川村さんが「餅つき器」を持ち込んでくれました。もち米は前日から水に12時間浸したそうです。できあがったらあんこ、黄な粉、大根、納豆でいただきます。出来立てをとりわけて、小粒にまとめ、味付けするには手間がかかりましたが、みんなでワイワイと楽しみながらおいしく作り上げました。



■今後の予定

- 4月の活動は、4/13(第2土)と4/16(第3火)が台所定例で、レシピは「若竹の木の芽和え」、「鶏ももの黄金焼き」、「海老フライ(チーズ風味)」です。
- 4/20(第3土)家庭料理は、高橋さん担当です。
- 3月に予定していた花見の会は開花時期の遅れがあったため、4/6(土)開催に延期しました。

■トピック

- 3/9指導員の伊藤ヒカルさんを招き、和室で健康体操にチャレンジしました。背骨コンディショニング(腰痛改善体操)を体験したメンバーに非常に好評で、継続を検討中です。
- 3/13付で現在現役中の内藤一雄さんが社協の紹介で野沢へ入会しました。
- さつき祭は参加事前調査で希望者が80名に満たず、残念ながら今年も中止することになりました。