

ミニデイ おとこの台所・野沢だより

昨年に引き続きお花見会を駒沢公園で開催しました。桜の開花日が遅れましたがスケジュール調整で4月6日(土)の満開日に合わせお花見を楽しみました。昨年と比べると公園は大変にぎやかで、野沢の参加者も、10名から16名と増え盛大な花見となりました。参加された皆さんの協力大変有難うございました。



■今月の料理 3品+α 4/13 定例1(参加12名)、4/16定例2(参加7名)

1品目は「若竹の木の芽和え」です。茹でた筍の先5cmは縦に3mm厚で切り、ワカメは3cm長に切りそろえて、細かく切った山椒と和えます。

2品目は「鶏ももの黄金焼き」です。鶏肉を溶き卵にくぐらせ、片栗粉をまぶし、フライパンに中火で焦げないように色づくまで焼き、最後に合わせダレを入れて煮ます。

3品目は「海老フライ(チーズ風味)」です。海老を腹開きにし、大葉、チーズを載せて挟みます。閉じて薄力粉、溶き卵、パン粉をつけてフライパンでキツネ色になるように揚げます。食材の余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
1



定例
2



■家庭料理 4/20(第3土)(参加9名)

今月は高橋さんの「ポトフ」です。茎をつけたまま縦切りしたキャベツ、ジャガイモ、玉ねぎ、人参などをじっくりと煮て、塊のままの鶏肉を入れ、ブロッコリー、ミニトマトを最後に足します。鶏肉は盛り付け時にハサミで切るというユニークなものです。フランスパンにつけるタレは2つあり、その一つはマネーズにヤクルトとハーブソルトを混ぜるといったものでした。奥様の特訓を受けての高橋さんの見事な指導で、無事出来上がり、みんなでおいしくいただきました。



■今後の予定

- 5月の活動は、5/11(第2土)と5/21(第3火)が台所定例で、レシピは「落(ふき)と鶏肉の炒め物」、「香味野菜のご飯」、「鮭とキャベツのピリ辛炒め(味噌風味)」です。
- 5/18(第3土)の家庭料理は、担当メンバーのスケジュールの都合がつかず調整中です。

■トピック

- 社協の担当者の移動が有り、4月から野沢担当は、村本早紀、大森博深の両氏となりました。
- 伊藤ヒカルさん指導の健康体操は非常に好評でしたが、諸事情により継続中止としました。
- 今年のさつき祭は中止となりましたが、これに代わる行事をグループ会議で検討する予定です。
- 5月30日、生涯現役フォーラムが開催されます。おとこの台所・野沢は交流会で他の団体との交流、入会PR活動を行います。