

おとこの台所・中町だより



今後の予定

5月 3日(金・祝) 深沢区民センター

5月12日(日) 中止

6月 7日(金) 深沢区民センター

6月16日(日) 同上



4月のお料理は、

左下より時計回りで ⇒⇒⇒⇒

- 若竹の木の芽和え
- 海老フライ(チーズ風味)
- 鶏ももの黄金焼き
- ネギと油揚げと豆腐の味噌汁
- 筍と油揚げと人参の炊き込みご飯



■ 新古

食材で、新しい新鮮なものを表すのに、新〇〇ということが多い。

新米、新ジャガ、新タマネギ、新茶、新蕎麦、新海苔、新酒

しかし、新ダイコン、新小松菜、新サツマイモなんていう言い方はしない。

保存のきく食材は、新しいことに価値がある場合、新〇〇というようだ。

新の逆は古だ。この言葉がつく食材は、古米、古酒、古漬け

魚の場合は、新を使わず鮮を使って、鮮魚

肉の場合は、新も鮮も使わず、古い場合は熟成肉という。

新古を対照的に使う言葉で思い出したのは、新妻と古女房だ。いやぬかみそ女房と言ったら怒られそうだ。

■ 料理の食材

「まごわやさしい」という言葉は、ま=まめ ご=ごま わ=わかめ や=やさい さ=さかな し=しい たけ い=いも の頭文字をとったものというのは知っていた。しかし、ふと、この頭文字の上に、もうひとつ付け加える言葉があるのに気づいた。

それは「よめわにくいが」である。よ=よーぐると め=めかぶ わ=わさび に=にく く=くり い=いんげん が=がんもどき である。これらの食材を使えば、高齢者のフレイル対策間違いなしである。くれぐれも「嫁は憎いが」という言葉に置き換えないように。

フレイル: 加齢に伴い体力や気力が低下し、食欲や活動力が低下して虚弱になっていく状態をいう。

■ ライフ目黒八雲店

目黒通り沿いに、新しいスーパーができる。ライフだ。2月末に、(シエル)ガーデンが閉店した。

高級スーパーのガーデンもロピアとかアキダイが入ったのでは、やっていけないのだろう。

すぐ近くにある、紀伊国屋はどうなるのだろう。紀伊国屋マダムは、オオゼキとかスーパーバリューなどには目もくれず、買い物をそこで続けるに違いない。

私は、ライフが開店したら、すぐに買いに行かねばならない。値段や、品物揃えなど調べるのは主夫としての仕事だ。ライフができたなら、西友なんか誰も行かないのでは・・・(高橋裕二)

