

5月

2024年
第165号

おとこの台所・砧 お勝手便り



5月
May

ゴールデンウィーク！昔からの習性で何となくワクワク！毎日が日曜日の暇爺なのですがね？粽に柏餅、菖蒲湯は端午の節句、せめて菖蒲湯に浸かって



菖蒲を浸したお酒を飲む！
神経痛に効果あるかな？
砧の台所は4日(土)、14日
28日(火)風薫る新緑の中
お出かけください GO-GO

井ためきおやじのお勝手2024年4月6日16名



2024年4月9日料理に集中!!

定例料理2024年4月9日9名&23日10名

♪今月のランチ

- ①鶏ももの黄金焼
 - ②エビフライ(チーズ風味)
 - ③若竹の木の芽和え
- 具沢山味噌汁、蕪の浅漬け

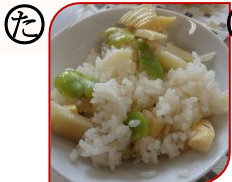
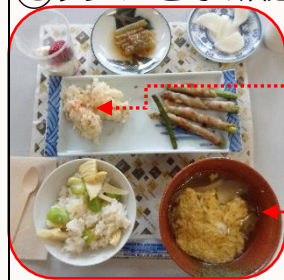
☆デザート
柏餅
きな粉切餅



㊦ソラマメと筍の炊込みご飯 ㊧アスパラガスの肉巻き

㊨露の煮物

- 新玉ねぎのポテトサラダ
- 春キャベツとベーコンのスープ
- ☆デザート
苺アラカルト
ヨーグルト



4月23日

★黒ゴマきな粉バナナ
ヨーグルト

今日の料理に自画自賛！
4月23日



今月からは定例料理も岩崎さんオリジナル料理に代わります。ますます岩崎さんにはおんぶに抱っこ！
感謝！感謝です。
4月の食材、「木の芽」の差し入れは小山田さんの退会挨拶とともに頂きましたありがとうございます

ためき話し



砧の台所開催日
銀の吹朗練習日

楽しくなければ吹矢じゃない！スポーツ吹矢

シングゲームは奇跡が起きる？



「銀の吹朗」
ゲームは楽しい！
地区会館の練習も後半はゲーム？
本人もビックリな得点が出てしまいます。優勝万歳



料理の裏技 ㊦

◆旬のアスパラガスの正しい保存の仕方！

保存には冷蔵保存(5日程)
度)冷凍保存(1か月程度)があります、味や食感を楽しむには冷蔵保存がおすすめです
①保存に最適な温度はちよつと低めで野菜室でなく冷蔵室で保存する。
②乾燥に弱いので湿らせたキッチンペーパーで包みラップをかける。
③牛乳パックやコップに入れて立てて保存する。



岩崎