

# ミニデイ おとこの台所・野沢だより

新たな2024年度がスタートしたところですが、川村、兜山の両氏のご家族の都合もあり世田谷から引っ越しをされます。お二人は台所以外に世田谷での活動がいくつかあり、その兼ね合いで当面は台所の活動にも一部参加頂く予定です。但し、野沢の台所体制面の再構築が必要になります。皆様の協力をお願いいたします。定例料理は、大村さんに加えベテランの実方さんが厨房担当としてバックUPして頂ける予定です。家庭料理は、昨年度試行した輪番制を充実させていく予定です。

## ■今月の料理 3品+α 5/11 定例1(参加10名)、5/21定例2(参加8名)

1品目は「落(ふぎ)と鶏肉の炒め物」です。落は適度な長さに切ってから、軽く塩をまぶして板摺りをします。初めて経験するという人も多く良い経験でした。また皮をむくときには、端をすこしずつ1周りむき、それから縦にすっとむくと一気に皮をむくことができるという技が披露され、やってみましたがかなりマニアックな感じでした。



2品目は「香味野菜のご飯」です。この香味野菜はご飯がたきあがってから、混ぜ合わせます。多めに作り、よそってからトッピングにもしました。



3品目は「鮭とキャベツのピリ辛炒め(味噌風味)」です。鮭は皮目から両面焼きにします。焼いたら一度上げ、別途キャベツを炒めてから両方を合わせ、たれを絡めて炒めます。

定例1



定例2



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。

## ■家庭料理 5/18(第3土)(参加7名)

今月は伊藤さんの「揚げない酢豚風ソテー」、「きゅうりの浅漬け・即席漬け」、「枝豆ごはん、冷凍枝豆の味噌汁」です。ソテーは1cm幅の豚肉、玉ネギの6等分くし切り、人参の4mm厚半月切りを用意します。フライパンにサラダ油で肉・野菜を炒め、トマトケチャップ、酢・砂糖・しょうゆのたれを絡めて炒め、ごま油を振ります。肉は焼く前にたれにしばらくつけておきました。やや甘めの酢豚風ソテーができ上がり、おいしくいただきました。



## ■今後の予定

- 6月の活動は、6/8(第2土)と6/18(第3火)が台所定例で、レシピは「スペアリブのオレンジジュース煮(スペイン風)」、「カボチャの炊き込みご飯」、「茎ニンニクと海老の炒め」です。
- 6/15(第3土)の家庭料理は、藤岡さんの「ブロッコリと厚揚げ炒め」の予定です。7月は大久保さんがエントリーします。

## ■トピック

- 5月30日、生涯現役フォーラムが開催され、おとこの台所・野沢は佐藤淳、樋口、伊藤3名が他の団体との交流、PR活動を目的にブース展示を行いました。

野沢の台所PR動画が出来ましたので紹介しています。 [https://youtu.be/SzXkV9dam\\_M](https://youtu.be/SzXkV9dam_M)

- 今年のさつき祭は中止となりましたが、これに代わるました行事をグループ会議で検討する予定です。