

7月

2024年
第167号

おとこの台所・砧 お勝手便り



暑中お見舞い申し上げます。今年の梅雨明けは？気になるところですが、七夕、夏祭り、花火 etc. 風物詩は色々あれども酷暑、熱中症には要注意！



涼しい所で冷やしたスイカにかき氷イイですね！
7月は涼感料理とスタミナ料理で暑気払いです！
ご参加ください。



2024年6月25日「老練？料理」

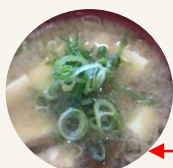
7月	1	月
	2	火
	3	水
	4	木
◎	5	金
■	6	土
	7	日
	8	月
■	9	火
	10	水
	11	木
	12	金
◎	13	土
	14	日
	15	月
◎	16	火
	17	水
	18	木
	19	金
	20	土
◎	21	日
	22	月
■	23	火
	24	水
	25	木
◎	26	金
	27	土
	28	日
	29	月
	30	火
◎	31	水

定例会2024年6月11日9名

甲乙つけがたい！

定例会2024年6月25日12名

♪今月のランチ



- ①簡単ちらし寿司
- ②鶏肉の大葉、ワサビ焼き
- ③ツナと茗荷の無限オクラ豆腐となめこの味噌汁

11日オオゼキ改装閉店セール
特売のサクランボ&メロン
25日フルーツゼリー



流石！匠の技？ローレンジャー！



😊得意の？ちらし寿司！
錦糸卵もお手のもの？
流石！老練な手さばき？
ハイよ〜シルバー

ためき話し



砧の台所開催日
銀の吹朗練習日

- ◆オクラはお湯で茹でない？
電子レンジを使う！
- 💡オクラは茹でなくともレンジで調理した方が簡単で栄養が残ります。
- ①オクラが入っていたネットですり合わせ水道水で洗い産毛を落とす。
- ②ガクのふちを切り落とす。
- ③オクラを皿に重ならないように並べて、ラップをかけて600Wで1分加熱する。
- ④食べやすいサイズに切って使用する。

岩崎



料理の裏技②⑤

楽しくなければ吹矢じゃない！スポーツ吹矢

6月28日 浩太郎丸にて



「飲み会も楽しい！」
小山田さん引越しを祝う会開催！
ゲームの後のお酒は特に旨い！乾杯🍷ゲームは完敗？

「銀の吹朗」

