

ミニデイ おとこの台所・野沢だより

6月22日グループ会議

- 柏木代表より2023年度会計報告、2024年度予算案の報告が有りました。
- 至誠会看護専門学校の実習生受け入れ結果について、担当台所より報告が有りました。
- 料理便利帳の増刷完了86部と配布済みの報告が有りました。
- さつき祭の代わりとなる会の討議：10月3日実施することで合意（担当松原、きたざわ）
- 料理講習会の討議：松原法式で実施継続することで合意（毎月第3金曜）
- グループHPは、無料のジンドゥー(JIMDO)を利用して制作することで合意（柏木氏試作版有）
- 10月6日開催の生涯現役フェア参加申し込み（7/16まで）、世田谷区市民活動推進課よりのアンケート（7/12まで）は野沢で担当する。どちらの資料も参考のためメール添付でお知らせする。

■今月の料理 3品+α 6/8 定例1(参加13名)、6/18定例2(参加10名)

1品目は「スペアリブのオレンジジュース煮」です。スペアリブは骨に沿って隠しナイフを入れます。スペアリブを強火で両面に焼き色をつけ、取り出しておきます。次に玉ねぎのみじんを炒め、スペアリブを戻してオレンジジュースを加えて弱火で30~40分、焦がさないように煮込むのが肝心です。肉を柔らかく煮込むのが難しいです。

2品目は「茎ニンニクと海老の炒め」です。茎ニンニクさつと茹で4cmに切ります。海老は塩、胡椒して片栗粉は薄くまぶすのがポイント。油で海老を炒め、茎ニンニクを加え、たれを入れて手早く混ぜます。

3品目は「カボチャの炊き込みご飯」です。よそるときにカボチャが崩れないようにするのがポイントです。

定例2では社協の村本さん、大森さんに GUEST 参加頂き、野沢の活動状況報告をできました。宮崎さんは、前日から手作りのコーヒーゼリーを用意し持参してくれました。



定例
1



定例
2



■家庭料理 6/15(第3土)(参加5名)

新人山崎さんも手伝い↓

今月は藤岡さんの「ブロッコリーと厚揚げの炒め」です。奥様の頭のなかをレシピに書き出し、3回もトライして材料の割合を確定させた大作(苦心作?)です。ブロッコリーを小房に切ります。芯の部分も切りだします。厚揚げはたて半分、7mmの細切り。牛肉赤みを一口大。フライパンで肉を炒め、ブロッコリーと厚揚げをいれてさらに炒めます。そこへ鶏がらスープ、オイスターソース、しょうゆ、さとう、酒、ニンニク、水100cc、塩少々のだれをいれて味をなじませます。最後に水溶き片栗粉を回し入れて完成です。他に栗ご飯と味噌汁もあり、みんなでおいしくいただきました。



■今後の予定

- 7月の活動は、7/13(第2土)と7/16(第3火)が台所定例で、レシピは「ゴーヤのニンニク味噌チャンプルー」、「ツナと豆モヤシの炊き込みご飯」、「帆立と春雨入り巻シューマイ」です。
- 7/20(第3土)の家庭料理は、大久保さんの予定です。

■トピック

● 5月30日の生涯現役フォーラムで佐藤淳さんが、知人の山崎晃氏におとこの台所・野沢 GUEST 参加を勧めて頂き、結果入会に至りました。皆様よろしくお願いたします。現在、名簿を更新していますが野沢の会員は、合計23名(OB会員5名)で、平均年齢は77.6歳となっています。