

ミニデイおとこの台所 八幡山だより

6月の料理

75 スペアリブのオレンジジュース煮
284 カボチャの炊き込みご飯
466 ニンニク茎と海老の炒め
追加 レタスとベーコンのスープ

オレンジジュースで柔らかくなった肉に甘味と酸味が染み込む(75)。ご飯が炊き上がったらかぼちゃを少し潰し加減になるように混ぜる、具材感控えめでほんの

り甘い(284)。プリッとした海老とシャキッとしたニンニクの歯ごたえが楽しめる、夏に向かってスタミナはついたかな(466)。1日、12名の参加。4月から龍さんが食材購入表の作成と購入当番の割振りを担当されます、常備品の在庫状況も考慮して以外と面倒です、皆様のご協力をお願いします。



手打ちそばを楽しむ会

吉岡さんが手打ちソバと特製のソバツユを事前に調理して持参。当日は3人分ずつを茹でて山形産のコシのあるソバを順番に味わいました。ソバツユもソバ湯も全ておいしい。筑前煮のレシピは福岡出身の龍さんが料理サイトのクックパッドを調べて2回も試食して作りました、郷土では「がめ煮」と言って骨付き肉を使いお祝いに振舞うとのこと。干し椎茸も福岡産のお土産。15日、17名の参加。

手打ちそば会の料理

244 あさりの炊き込みご飯
特レシ 筑前煮(龍さん風)



辰巳水門から夢の島公園

辰巳駅を降りると左側に辰巳水門、東京湾の高潮からゼロメートル地帯を守る。辰巳の公園内の真っ直ぐな桜並木を抜けると2020東京オリンピックで水泳会場として使われた東京辰巳国際水泳場、さらに進み曙運河を渡ると夢の島公園。第五福竜丸展示館を見学、廃船となりゴミ埋立場に捨てられていた船を修復保存し展示している。隣接する夢の島熱帯植物博物館を見学して昼食。25日、9名の参加。



7月の台所

6(土) 台所@ふれあいの家
20(土) 台所@ふれあいの家