

8月

2024年  
第168号

# おとこの台所・砧 お勝手便り



**オ**リンピック PARIS2024 の8月です。  
猛暑が続きますが、こんな時は涼しい部屋でテレビ観戦がイイね！見どころは深夜から明け方？寝不足にならないように、録画が良いかもね？出がらし爺さんの、暇つぶしと熱中症対策ニッポン茶ッ茶ッチャ♪！  
砧の台所は8月全休👨🍳  
次回は9月7日(土)です。



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

たぬきおやじのお勝手2024年7月6日16名

定例会2024年7月9日11名&23日13名

♪今月のランチ

- ①冷やし5色素麺
- ②夏野菜の煮込みハンバーグ
- ③冬瓜のひんやり汁
- ★シラスとピーマンの炒め物
- ☆デザートはフルーツゼリー



- ㊦ 夏野菜と豚しゃぶの胡麻ダシそうめん
- ㊮ ベーコン、茄子、胡瓜みそ炒め
- ㊰ ひんやりだし汁トマト
- ★ 胡瓜とツナの甘辛和え
- ☆ デザートはところてん



食欲をそそります！(7月9日)



盛り付けキレイ！おいしそう？



7月は、冷感&スタミナ料理！冷やし素麺をメインに夏野菜の料理各種。  
盛り付けもキレイにできました。暑さにも負けず、食欲をかき立てます。満腹！満足！自己満足！外は今日も酷暑か！スタミナつけてお帰りを！

## たぬき話し



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

7月5日 砧地区会館



「銀の吹朗」  
久々のパーフェクト！ゲームも楽しいですが、時には集中最近好調持続中の櫻井さんがパーフェクト達成！おめでとございます日々練磨！

### 料理の裏技②6

◆キュウリはアク抜きして食べる！

夏野菜の代表格にキュウリがあります。サラサや素麺のお供に欠かせません。ほとんど生で食べますが、アク抜きすることで、えぐみが減りクリアな味になり、調味料の馴染みもよくなります。

① 胡瓜のへたを切り落とす。

② 切り口を切り落とししたへたで30秒擦る。

③ 白い液体(アク)が出てくるので洗い流す。

この白い液体が胡瓜の苦みです。これだけで胡瓜の味が良くなるのでお試しください。



岩崎