

## ミニテイおとこの台所 八幡山だより

### 7月の料理

- 245 ゴーヤのニンニク味噌のチャンプルー
- 288 ツナと豆もやしの炊き込みご飯
- 373 帆立と春雨入り巻きシューマイ
- 追加 残りものでスープと炒め物

【チャンプルー】ゴーヤのワタを取り除いて輪切りにする作業には結構苦労する。{20日}ゴーヤは縦半分に分けてからワタを出す。バラ肉の代わりにスパムを使用、スパム



ムは商品名で豚挽肉に塩や香辛料を加えたランチョンミートと呼ばれる食品を缶詰にしたもの、これを使うのが沖縄風だとか。【ご飯】もやしの鬚根を取るのに8人もかかりました。{20日}鬚根は付けたままで炊き込む、食べても鬚根の有り無しは分からない。【シューマイ】帆立は高価なのに味がイマイチ、イタヤ貝で代用し干し貝柱のスープの素で補う。今回のシューマイは肉ダネを皮でクルリと巻くだけなので簡単だが90個も作ることに、さらに蒸し器を何回も使い時間がかかる。{20日}通常のように肉ダネを皮で包む、この形だと蒸し器への収まりもいので1回で済む。

【追加料理】シューマイで余った肉ダネ、春雨とニンジンを使った玉子スープ。もやしの鬚根を試みに炒めたら以外なおつまみに変身。6日は14名、20日は9名参加。



### 「グループ」としての「おとこの台所」最近の状況

**食事会** 恒例だった「さつき祭」に代わるグループ行事として食事会をすることに決定。10月頃飲食店にて、詳細は8月末。

**料理講習会の休止** 5月からグループ全体の共通レシピ使用を止める、伴い講習会も一旦休止状態にあります。松原の台所ではその例会を厨房担当の練習の場として提供しています。

**ホームページの改定** 現在は有料で特殊技術を必要とするサーバーを使用中。この負担を軽減するために無料で簡易なサイト上でリニューアルすることに決定。12月開設を検討中。

**グループ会議** 10か所の台所の代表が隔月に集まり、上記のような課題について、各台所の自主性とグループとしてのメリットを生かしながら、常に会の運営改善を進めています。

せたがや  
ふるさと  
区民まつり

2024  
8/3 土 4 日 11:00-21:00

おまつり見学会

8月4日(日)10時半  
農大正門前集合

8/3 日 11:40-12:10  
おまつり見学会  
会場：松原

### 8月の台所は夏休み

次回は9月7日(土)です