

ミニデイ おとこの台所・野沢だより

第18回生涯現役フェアが、R6年10月6日に玉川区民会館で開催されます。昨年入会した野沢は、地域活動紹介コーナーで仲間づくりを目標に、台所のPR活動をします。おとこの台所団体紹介動画がありますのでご視聴ください https://www.youtube.com/watch?v=SzXkV9dam_M&list=LL

他にソバ打ち紹介動画：https://youtu.be/q6XB_l1HcH4

台所定例料理紹介動画：<https://youtu.be/j4uKn6x-TI> など試作中です。動画を楽しみましょう。

■今月の料理 3品+α 9/14 定例1(参加12名)、9/17定例2(参加7名)

1品目は「イカとモロコシのバターライス」です。イカは浅く5mm間隔で包丁をいれます。モロコシは実をこそげ取ります。バター炒めしてしょう油で味を調え、炊きあがったご飯に混ぜます。パセリをふりかけます。



2品目は「鳥もも肉のバジルソース」です。肉は筋切りをして、皮目にフォークで穴をあけます。皆さん、力強くあけていました。塩・胡椒してグリルで皮目から6分、裏返して4分焼きます。今回はフライパンを使用したので、途中で切って色合いを見ながら調整しました。付け合わせのニンジングラッセします。レンジで柔らかくしたキャベツの上に乗せます。



3品目は「茄子と豚肉の香り炒め」です。豚バラは3cmに切って焼いておきます。茄子は乱切りし、5mmに切ったエリンギとオリーブ油をまぶし、2~3分蒸し煮してから、豚肉をもどしてピーマン乱切りを入れ、つぶしたニンニクを混ぜ合わせた酒・しょう油・味醂・味噌・砂糖の調味ソースで味付けします。



定例
1



定例
2



定例1では川村さんの梨の差し入れがありサラダ1品が追加になり、定例2は中秋で兜山さんのお団子の差し入れがあり、みんなでおいしくいただきました。

■家庭料理 7/21(第3土)(参加6名)

今月は佐藤俊夫さんの特製「カレーライス」です。まず具の玉ねぎなどを炒めます。特徴は椎茸が入ることです。すぐ水を足し中火で5~10分煮込み、沸騰したらアクを取り中火で20分煮ます。さらにルウとニンニクを入れ、時々かき混ぜながら5~10分煮込みます。

佐藤さんのお好みは激辛ですが、本日は皆さん用に中辛です。

お皿によそうのは、各自の好みでそれぞれにしました。

コーヒー付きで大変おいしくいただきました。さらに各自タッパーウェア持参でお持ち帰りができ、家族の方の感想をいただくようになりました。



■今後の予定

●10月は10/12(第2土)と10/15(第3火)が台所定例で、レシピは「鮭とアサリのワイン蒸し」、「なめこ茸とオクラの炊き込みご飯」「蕪らと豚挽肉のそばろ煮」です。

●10/26(第3土)の家庭料理は、篠原さんをお願いしました。ご期待ください。

■トピック

●さつき祭に代わるイベント開催：もみじ祭：10月31(木)12時~15時、場所は渋谷ガーデンパティオ。会費は¥4,000(飲み放題)幹事台所はきたざわと松原です。名札持参で参加ください。

●おとこの台所ホームページリニューアル：新しいHPは、<https://otokonodk.iimdofree.com/>です。現在のホームページは、11月末閉鎖されます。

●上馬・野沢合同ソバ打ちの会を12月23日(月)開催します。奮ってご参加ください。

●おとこの台所・砵は7月末グループを脱退し、「たぬき親父の台所」として独立しました。