

# 「男の料理番」小手指だより

発行者 男の料理番スタッフ/山崎

## 男の料理教室、小手指9月教室は大好評

9月教室は11日(水)、20日(金)に開催され、3日はゲスト1名を含む11名、20日はゲスト4名を含め14名分の料理を作り、賑やかにランチ交流会を行いました。メンバーの方の手際も良くなり、この数ヶ月連続で目標とする時間内に配膳が完了できました。今月は食後にコーヒーかアイスティーを、デザートに季節の果物の梨を用意してゆったり懇談しました。レシピは4品すべてアサリの炊き込みご飯を含め好評でした。デジカメの画像を見ても分かる通り、調理している皆様の表情が生き生きしており、リズミカルです、これが料理を美味しくする要素の一つになっていると思います。9/20教室でスタッフ2名募集の案内をして角田さんがその場で応募頂きあと1名です、次回に小手指近辺で意欲的な方の応募を期待しています。10/5(土)センターまつりに当会も展示に参加しており、都合が付く方はお立ち寄り下さい。

9/20調理風景



9/20盛付け



豚肉のロール揚げ



9/20調理風景



9/20盛付け



鶏モモ肉とキクラゲのピリ辛炒



長芋、野沢菜と塩昆布の和え物



### 10月のレシピ

- ジャコご飯
- 海老と鶏挽肉の春巻き
- サトイモと豚バラ肉の煮物
- 白とグリーンアスパラのオープン卵焼き

### 11月のレシピ

- タラと枝豆の炊き込みご飯
- レンコンのカリカリチーズ焼き
- 牛肉とサヤインゲンの煮物
- 生野菜とアボガドのサラダ

### 今後の予定

- 10月 10月18日(金) 第11回
- 10月 10月23日(水) 第12回

○10月5日(土)

市民活動支援センターまつり  
於:新所沢コミュニティセンター

- 11月 10月30日(水) 第13回
- 11月 11月15日(金) 第14回