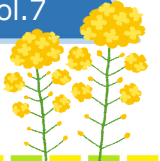
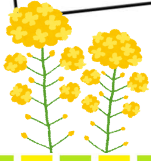


# つち stagram



皆さんこんにちは！寒波すごかったですね～。うちも凍っちゃいました。おかげさまで食を通した活動の幅が広がってきましたのでお伝えします。

プラチナ  
エイジ  
Platinum age

## プラチナエイジ新年会 料理提供



1月24日に内郷コミセンでプラチナエイジの新年会を開催するという事になり、その時の前菜を担当させていただきました。

新年会でおめでたいという事で、前職でお世話になった社長にお願いして良い牛肉を取り寄せ、『黒毛和牛の出汁漬けローストビーフ』を作りました。その他にも、“菜の花のお浸し”と“ゴボウを煮たもの”を重ね、その上から1週間以上塩漬けにした卵黄を擦って前菜を作ることにしました。

ちょうど寒波が来ていて、ちゃんと肉が届くかが心配でしたが無事に到着。周りだけ炙ってだしに漬けて低温でゆっくりゆっくり時間をかけて調理。

皆さんに柔らかくておいしいと言ってもらえて良かったです。

残った出汁はもったいないので、自宅で炊き込みご飯にして美味しくいただきました。

ふれあい  
給食  
Interaction Lunch

## あねちゃとふれあい給食

1/25と2/17、内郷ふれあい給食に参加しました。

食生活改善推進委員会のあねちゃたちに混ざって仕込んでいきますが、さすがのあねちゃたち。段取りよくどんどん進んでいきます。

そんな中でも最近作ったもの話や、昔からの伝統的な作り方の情報交換なんかもしっかりできて、勉強させていただきました。やっぱり集まって作るのは楽しいですね～。

出来上がった弁当は内容充実、栄養もボリュームも満点で豪華なものになりました。

後日、ふれあい給食を食べた方から、私が担当した品がおいしかったと言われ、とてもうれしかったです。

あねちゃがだ、まだよろしくのお～。





おとこ  
かれーくらぶ



1月は『あさりカレー』、『鯖の味噌煮缶ボテサラ』  
2月は『五目あんかけやきそば』、『麻辣バターピー』、  
『きゅうりの中華風浅漬け』

と、家にありがちなもので手軽に作れそう、でも  
ちょっといつもとは違うおつまみといったリク  
エストから考えて作りました。

アレンジ方法や応用の仕方のお話など、毎度和  
気あいあいとしています。ここで学んだ料理を、  
別の会で作ってくれたというお話もあり、とても  
ありがたい事です！

毎月第3月曜日は

おとこかれーくらぶの日！

前回に続き、また新しい

メンバーが増えています！

元気メンズ待ってますよ～！！



100歳  
体操



1月は『豆花（トウファ）』

豆乳をベースに蒸しあげて作  
る台湾の定番おやつ。ソースは  
さくらんぼと内郷地区の農園貞  
太郎様から提供してもらった米  
粉で作ったソースの2種類。も  
っとパンチを効かせた感じにも  
できそうだったので、次回への  
課題です。



2月は『柿と自家製クリームチーズのミルクレープ』

家で冷凍してある柿を消費する方法はない？と相  
談を受けました。柿は解凍してつぶして煮詰めてピ  
ュレにしておけば、自然な甘味として他の料理に使  
えます。今回はクレープ生地と  
ピュレとクリームチーズを重ね  
て作ってみました。新しい使  
い方でしかも美味しいと皆さ  
んに好評！よかったあ～。



出張  
in 南遊佐



1/23に私の実家がある南遊佐の  
コミ振からの依頼で男の料理教室の  
講師をしました。メニューはワイルドに“肉盛り”

- ・ローストビーフ（2種類）
- ・サルシッチャ（イタリア風ソーセージ）
- ・ハーブを効かせたフライドポテト

家でも作れるように、フライパンやラップなど  
家庭にもあるもので作れる工程にしました。

料理に詳しい方が多くて質問や意見交換など  
など活発な会になったかと思えます。

父ちゃんがだ、ありがどのお～。



スキー体験  
カレー



1/28に友好都市の鹿児島県志布  
志市の児童生徒たちがスキー体験  
するときの昼食を担当しました。

メニューは子供たちが食べやすい様に『チキンと  
キャベツのカレー』。野菜の端材でとった出汁をベ  
ースに目標の40杯分をひたすら仕込みました。

作りすぎたかな？と置いておいたが大好評で  
ほぼ完食！いっぱい作っておいてよかったです。

甘口で作ったのに汗だくになった私は、やっ  
ぱり誰よりもお子様舌でした（笑）



おむすび

お問い合わせ先

内郷コミュニティセンター ☎0234-62-2933  
松山総合支所 地域振興係 ☎0234-62-2611

ありがたいことに、あちこちからお声がけ頂き、忙しい日々を過ごしていました。

いよいよ長い冬から春へと移っていくのが楽しみです。

家であれこれとやりたいことを妄想しながら待ちますかね～。



Instagram  
もみてね！

QRコード