

つち stagram



今年は久しぶりに花粉に悩まされる春になりましたが、かゆみに負けず活動をしています。ぜひご覧ください。



中牧田
健康クラブ

ちょっぴりリッチな鴨のみぞれ汁



「4月3日に中牧田健康クラブの総会後のなおらいで、折詰と一緒に食べる汁物を作ってほしい。」と依頼があり、新年度最初の集まりということで、ちょっぴりリッチに『鴨のみぞれ汁』を作りました。

鴨のむね肉は出汁で低温調理した後、そのまま一晚肉に味を入れてしっとり柔らか仕上げ。それをスライスし、具材の上にドーンと乗せて、ご馳走感をアップ！！

皆さんからすごく喜んでもらえて嬉しかったなあ～。

今回は余興のカラオケもあり、最後はみんなで大合唱をしてかなり盛り上がりましたね！！



100歳体操
茶菓子提供

干し柿冷凍柿ダブル使い/低糖質チュロス

3月は『干し柿とマスカルポーネのムース 柿のシート乗せ』庄内柿シリーズは早くも vol.3。今回は、お裾分けで頂いていた干し柿と冷凍柿のダブル使い。マスカルポーネ、食感が残る大きさに刻んだ干し柿、冷凍柿で作ったシートを順番に重ね、味のアクセントに紅茶やオレンジの皮のパウダーを上から振りしました。

味は大好評で、食べながら柿について教え合ったりでいつも以上に元気で賑やかなお茶飲みでした！

4月は「できるだけ低糖質の豆腐チュロス」

毎回甘さ控えめなど意識はしているところではありますが、豆腐を使ってできるだけ低糖質になるように作りました。仕上げにホワイトチョコと桜をトッピングして、春っぽさを演出。普通ならグラニュー糖をまぶしますが、それは省いてできるだけ低糖質！簡単においしくできるので、ぜひ参考にして作ってみてください。



おとこかれー
くらぶ

めきめき上達しています！

毎月恒例のおとこかれーくらぶ！

3月は「ちらし寿司」「干し海老と春キャベツの和え物」

4月は「天津飯」「海藻のサンラータン風スープ」を作りました。

ありがたいことに人数も増えてきましたので、今回からは二班に分かれて調理をしてもらっています。めきめきと上達しているメンバーと新しいメンバーが一緒になり、作業のコツや地元ならではの山菜の出没スポットの教え合いなど、いっぱい語り合っただけでより一層賑やかなくらぶ活動でした。

4月からは調理後の会食も復活です。おとこかれーくらぶが、ますますおもへぐなてくるのお～。

※今年度からは毎月第3火曜日が「おとこかれーくらぶ」の日になりました！興味のある方はぜひ一緒にどうでしょうか？



ツチダの出張
in 山元

連続依頼！出張料理教室講師



山元農村交流センターの担当者から、「『やてみねが、「料理」！！』という名前の料理教室をやてみねが？」とお誘いがありましたので、3月と4月、2回連続で講師をしました。

3月は『手作りソーセージとキノコのトマトパスタ』、『キャベツのマスタードマリネ』、『柿のミルクレープ』。

4月は『五目あんかけ焼きそば』、『生春巻き ばんけ味噌ソース』、『焼きプリン』を一緒に作りました。

料理教室を行うにあたり、リクエストを聞いているのですが、ありがたいことに、つち stagram をよく見てくれていて、その中からのリクエストも入れて考えました。

調理中に、「余った卵白がもったいない！」とスープを作り始めてみたりと自由で賑やかで、とても楽しい教室になりました。

まだ次もよろしく頼むのお～。

おむすび

いよいよ暖かくなってきて、今年は特に桜の開花も例年より早く、庄内全体が一気に動き始めたような雰囲気を感じながらの日々でした。

私もいつまでもぼさぁ～とはしてられない！

ということで、挑戦したこと、誘っていただいた活動をまたお伝えしていきますので、お楽しみに！

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



Instagram
もみてね！

QRコード