

つくって食べて語ろう会

2017.11 例会

献立 実りの喜び



カップケーキ
リンゴ 薩摩芋
栗
みかん

酢の物
大根 人参
柿 ワカメ
ゴマ

きんぴら
牛蒡 人参
蓮根 ゴマ



ポテトサラダ
人参 玉ねぎ
ハム 玉子
キュウリ

炊き込みご飯
人参 シメジ
干椎茸 銀杏
薄揚げ
エリンギ

豚肉ロール巻き揚げ
チーズ いんげん
人参 えのき
サラダ
キャベツ ブロッコリー
ミニトマト 新高梨

味噌汁
豆腐 ネギ
えのき

ワンポイント：干し柿作り

矢掛では、西条柿の干柿作りが有名です。我が家でも干柿を毎年作ります。今も、軒先にぶら下がっています。かびを発生させないための苦労があります。その「カビの防止策」は、皮をむき、干す前に焼酎を噴霧する。又は熱湯につける。風に当てる等です。我が家では扇風機を回しています。カビが気になりだせば、再度熱湯につけることもあります。雨の時は屋内へ。お友達からの情報は、冷凍庫へ一時保存がいいそうです。お試してください。出来上がった柿は「柿なます」で、1月の例会時に御馳走します。おいでください。

※お休みの時は早めに(278-XX85)までご連絡ください。