

男の初心者料理教室だより

今後の予定

7月 9日(木) 深沢区民センター

8月 休会

9月 10日(木) 深沢区民センター



6月のお料理は、左下より時計回りで

- 白飯
- スタミナ豚のトマト炒め
- パリパリ大根・塩昆布の梅ツナサラダ
- 長芋のバター醤油ソテー
- コーヒーゼリーとキウイフルーツ
- じゃがいもと玉ねぎの味噌汁



寄稿「中華街と餃子」

角田 昇

中学2年生頃から野球が好きになりハマりました。それと同時にギョーザにも出会いました。

横浜球場に行くようになりギョーザとの結び縁です。さまざまな店に入りギョーザを楽しみ始め、特に気に入ったのが愛群(アイグン)さんというお店のギョーザでした。やみつきになる味と付けダレでした。

日本ではギョーザというと、もっぱら焼き餃子ですが中国ではゆで(水)餃子がふつうだそうで

食べ残った餃子を翌日に焼いたり蒸したりする様です。

私が驚いたのはキャベツを使用するのではなく、白菜とひき肉で作っている事でした。

付けダレもいろいろと教えて貰い作って食べる喜びが増えました。餃子の種類は焼き・ゆで(水)・蒸し・鍋などです。

私は2月に引っ越しをして、ようやく落ちつきましたが今度は5月に眼の手術が有り今年は大変です。

生きる事は食べる事、食は生命ですね。これからも皆さんと同様に食べて楽しむ人生にしたいです。

■ あんすこセミナーに参加

5月28日に深沢区民センターで開催された「楽しく食べてフレイル予防! ~今日からできる低栄養対策~」に参加しました。

- ① 管理栄養士からの栄養ミニ講座
- ② 食生活の振り返り
- ③ 野菜摂取量(推定)の測定
- ④ 食塩の感じ方体験

について講義があり、食が細くなる高齢者は低栄養になり易いので特にタンパク質と野菜は十分に摂りましょうとの事、減塩も重要です。かかりつけ医に要相談。(小坂諭)

