


同好会活動実施報告書

開催日・時間	令和7年12月23日(火) 10:30~13:30
開催場所	Big front
参加人員	19人
<p>活動状況</p> <p>先生の今月のキャッチフレーズ</p> <p>酷暑！物価高！急な寒さ！びっくりした一年でしたね！ 来年も元気いっぱい！</p> <p>レシピ</p> <ul style="list-style-type: none">①生姜ピラフ②マーマレードケーキ③クリスマス・ミートローフ④マッシュポテト⑤和風ポトフ  <p>今年の男性料理教室も12月例会で一つの締めくくり、何時もシニアな男性が自宅で調理できることをモットーにしていますが今回は先生が思い切り趣の変わったもの、クリスマスイブを意識されたレシピを提示されました。</p> <p>何せ今まで食べたことはあっても自分で調理するのは初めて、レシピを見てもなかなかイメージがわかず悪戦苦闘、それでも先生が一つ、一つ懇切丁寧に説き、次第にそれらしい形になっていくのを見て感動しました。</p> <p>きっと、皆さんの心に今日の調理は記憶に残ることでしょう・・・世話人 M</p>	

開催日・時間	令和 7 年 11 月 19 日（水） 10 : 30～13 : 30
開催場所	Big front
参加人員	15 人
<p>活動状況</p> <p>先生の今月のキャッチフレーズ</p> <p>急に来た寒さに負けないで ♡ 食べましょう！バランスのとれた食事を！</p> <p>レシピ</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 秋には きのことごはん ② 白身魚の小松菜ソースかけ ③ 冬瓜汁 ④ りんごのコンポート <p>今回は「白身魚の小松菜ソースかけ」について少しだけ紹介しましょう。 先生から配布されたレシピを拝見しただけではどんな料理になるかイメージできなかった。</p> <p>白身魚に軽く塩をして小麦粉をまぶして焼き色が着くまで、両面 2～3 分焼く、次に小松菜を食べやすいように 1 センチ切りにしてボールに入れニンニク、レモン果汁、オリーブ油、塩などを入れ、混ぜて 5 分ほど置きこれを焼いた白身魚にかけて皿に盛りつける。・・・これで調理終了。</p>	