

CDC 便り 2024 年 10 月 23 日 (14:00 ~ 18:30)

場 所:第一集会所

出席者: 12 名

メニュー

- (1) たこと焼きキャベツのチャーハン
- (2) スペイン・カディスのジャガイモ料理
- (3) 柿の天ぷら
- (4) リボン大根の簡単和風ツナサラ
- (5) けんちん汁
- (6) フライパンで簡単スパイシータンドリーポーク

一言メモ

久しぶりに12人出席、2時間30分で 6 品(普段は 4~5 品)楽しくつくりました。

物価高騰のおり、CDC 会費1人1500円は限界を感じながら、値段の高いタコとイカの料理を決め、うまく予算内に収める事ができました。

今回は料理のテーマを特に決めませんでした。当番の4人が作ってみたいものを提案し、決定しました。

たこと焼きキャベツのチャーハン

コウケンテツさんのレシピを使用して、たこをふんだんに入れたところ、全員が、絶賛！

スペイン・カディスのジャガイモ料理

スペイン南部・カディス市の“healthy”料理。スペイン料理にジャガイモは、あまり使わないので珍しい一品となりました。味付けは塩、オレガノ、ローリエのみで少々、味が薄く感じました。

柿の天ぷら

今回はデザートとして、試してみました。

リボン大根の簡単和風ツナサラ

このサラダは他の料理によく合いました。

けんちん汁

通常のけんちん汁の材料とは異なりましたが、汁が美味しくできました。

フライパンで簡単スパイシータンドリーポーク

タンドリーチキンが有名ですが、今回ポークを選びました。

インドの Tandoor（粘土の壺）はありませんのでフライパンで作りました。濃厚の良い味で出来上がりました。

（紀：浅野）

