

土曜日のプログラムレポート

* 1月13日 *

サタデーキッチン



おでかけ

今日のおでかけはカラオケでした。今日は男性と女性のグループに分かれて2部屋を利用。のんびりまったり・・・と思いきや、隣の部屋から何やら熱唱する聞き覚えのある歌声が・・・！後で聞いたところ、男性グループの部屋では、2人で一緒に歌ったり、ずいぶん力のこもったカラオケだった(?)ようです。あるメンバーさん曰く、「カラオケは肺のリハビリ」とのこと。う～ん、なるほど、確かに！



スタッフ K

今日のメニューは・・・

- ・山かけ丼
- ・冷しゃぶサラダ
- ・みたらし&黒ゴマだんご

今日の主菜は山かけ丼です。今日は(いや、“も”) ご飯が良い具合にふっくらと炊きあげ、その上にまぐろを・・・。今日はまぐろを3種類にしてみました。めばち、赤身、ねぎトロです。めばちと赤身は大きめのサイコロ状に切り、食感を楽しめるようにしました。その上に定番の刻みネギ、大葉、炒ったごまをトッピング。長いものはすりおろしたものと千切りにしたものを載せ、これまた食感を楽しめるように仕上げました。たったこれだけですが、とっても美味♪長いもの効果でしょうか、意外にしっかりとした量感でした。副菜は冷しゃぶサラダです。「冷しゃぶ・・・寒いね・・・」ということで、茹でた豚肉はあえて冷やさずにおきました。添える野菜は、この薬物野菜の値が高騰する今、贅沢に(?)リーフレタスやサラダ菜、水菜をたっぷり盛り付け、これに丁寧に根とりをしたシャキシャキのもやしを加えてドレッシングで頂きました。デザートはお団子です。みたらしたれも黒ごまたれも、自作です！みたらしたれはどちらかというと、甘み控えめに、黒ごまたれは先週も使った黒ごまペーストで濃く作りました。どちらも、もっちりしたお団子によく絡んで美味しかったですね！