

# 土曜日のプログラムレポート

\*8月16日\*

KKキッチン



メンバーさんが持ってきて下さったとうもろこしも添えて♪

## おでかけ

今日のおでかけは、北鎌倉の建長寺！この炎天下・・・参加してくれる方はいるのかな？と心配していましたが、6名のメンバーさんが、“普通に”参加して下さいました。汗をかきながら、北鎌倉駅から徒歩15分。しかし、不思議ですよね。寺院の境内は、ちょっと空気が違いました。そこはかとなく、涼やかな風が吹いている、そんな感じです。

私は庭園を眺めつつ、のんびりとした時間を楽しみました。良い時間を過ごせたような気がします。

今日のメニューは・・・

- ・冷や汁そうめん
- ・焼き茄子とみょうがのしょうがポン酢
- ・ココナツミルク杏仁

今日のメニューは、猛暑が続くこの時季にぴったり！食欲がなくてもさらっと頂けて、旬の野菜もたっぷりとれる、冷汁そうめん。そうめんは、夏の定番ですが、皆さん、飽きてきませんか？今日の冷や汁そうめんは、さばの味噌煮缶やみそ、しょうが、みょうがなどを使っているの、味がしっかりしています。つけ麺風にして頂きましたが、いや～食が進むこと進むこと。大好評でした。副菜の焼き茄子も、油で軽く炒めたものをオクラやプチトマトを和えて、さっぱりとろーり。彩りも鮮やかで食欲をそそります。デザートは、毎度おなじみのココナツミルク杏仁。今日は、担当した方のタピオカのゆで具合、ほぐし具合が絶妙。タピオカ本来の食感が楽しめました。

毎日の暑さに弱気味の身体に嬉しいメニューでした。

スタッフ K

