

土曜日のプログラムレポート

9月27日

KKキッチン



おでかけ

今日のメニューは・・・

- ・さんまの炊き込みご飯
- ・豚汁
- ・大人のゆずゼリー

今日は、旬の味覚。さんまを使った炊き込みご飯がメインの献立です。この時季、さんまといえば塩焼きですが、デイケアではひと手間かけて、焼いたさんまをたっぷりの香味野菜(生姜、大葉、みょうが、)や梅干しと一緒に炊き込み、風味豊かに仕上げました。いやー、これが何とも美味しいこと！！これぞ、秋の香りといった感じでしたね。おかわり続出でした。豚汁は、デイケアでは定番の一品。豚肉は、鍋に入れる前に湯通しして、余分な油を落としておきます。すると、豚汁にありがちな、脂っこい感じが抜けて、さっぱりとした仕上がりになります。もちろん、ごま油の風味や、野菜から出るうまみで、味はしっかりしているのですが、邪魔な脂っこさがないのです。これはお勧めの方法です。デザートは、大人のゆずゼリー。わざわざ“大人の”とついているくらいですから、甘みは抑えめで、ゆずの香りが全面に出ています。今日の献立は、トータルでとてもまとまりのある、相性の良い献立でした。

秋をごちそうさまでした！

今日のおでかけはボウリング。なじみの湘南ボウルへ出かけてきました。朝の時点では、エントリーするメンバーさんが少なく、はらはらしましたが、午後になり続々、参加表明する方が現れ、総勢10名で出かけてきました。今日は、久しぶりに参加されるメンバーさんもいらっしや、何となく、これまでとは変わった顔ぶれとなりました。お互いの投球にやんややんや、ひたすらにぎやかに楽しむことができました。

スタッフ K

