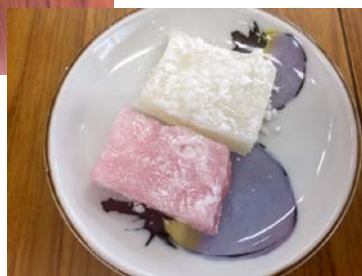


# 土曜日のプログラムレポート

\* 9月10日

KK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、ちょっと少ない総勢7名での実施。男性グループの部屋と女性グループの部屋に分かれました。「今日は（参加する人が）少ないね・・・」と、ちょっと寂しい呟きも聞こえてきましたが、しかし、始まってしまえば、人数なんて関係ありません。それぞれの部屋で、熱唱。カラオケの画面には、消費カロリーが出るのですが、1曲歌って12キロカロリーくらい消費した(?)方もいたとかいないとか・・・。

今日のメニューは・・・

- ・冷汁
- ・肉じゃが
- ・紅白ぎゅうひ

今日の主菜は冷汁です。このプログラムでは2度目のメニュー。しかし、鯖缶を使ってつけ麺風にした前回とは異なり、鰯の干物を使い、ご飯でチャレンジ。鰯の干物を丁寧に焼いてほぐし、味噌とすりごまとあわせ、だし汁に入れ・・・味の微調整をした汁をご飯にかけ、薄切りにしたきゅうりやみょうが、しょうが、大葉を載せていただきます。予め、汁を冷やしておき、ご飯もできる限りさましておいたこともあり、ちゃんと「冷汁」でした！懸念された生臭さはなく、鰯のうまみと野菜のシャキシャキとした食感が相まって、残暑の季節にぴったり。さらっと頂ける主菜となりました。副菜は、肉じゃが。定番ですが、意外にプログラムでの登場回数は少ないかも？量が量だけに、なかなか味付けやら、煮込むのに苦戦しましたが、出来上がってみればキレイな肉じゃが。味も上品ながら、それぞれの野菜にはしっかり味がしみ込んでいました。じゃがいもも煮崩れせず、ほつくほく・・・。デザートは紅白のぎゅうひは、ただでさえ白玉粉を練るのに手間がかかる上に「紅白」なので、色違いを2種類作るという無謀(?)さ。しかし、そこは手慣れたデザート班。見た目も美しく、もちもちの和のデザートを完成させてくれました。それにしても、今日は「和」でした・・・。

スタッフK

