

土曜日のプログラムレポート

* 6月24日 *

サタデーキッチン



イメージ画像デス。→

おでかけ

今日のおでかけは、月1回のボウリングでした。いつものごとく(?)午前中のうちは、エントリーも少なめでしたが、出発時間が迫るにつれ、ジワジワと人数が増え、最終的には9名の参加となりました。3レーンに分かれて、いざ、投球!...皆さん、熱のこもった投球でした。そして、いつものごとく、ナイスな投球には、ハイタッチ!!今日も楽しく汗をかいてきました。



スタッフ K



今日のメニューは・・・

- ・魚の煮付け
- ・山芋とオクラのピリ辛あえ
- ・スイカ&ココナツゼリー

今日の主菜は魚の煮付けでした。今日は今が旬の「真カレイ」にしてみました。本みりんや醤油、砂糖、生姜と一緒に、こまめに煮汁をかけながら丁寧に煮付けたおかげで、カレイにしっかりと味がしみこんで、「あー身体にしみるー」という感じの味に。甘すぎず、意外にあっさりとした味付けになっていたのも良かったですね。思わずご飯が進みます。副菜の和えものは、なめこやオクラ、山芋といった、“ねばねば”“ぬるぬる”食材を和え、カイワレと赤唐辛子を添えて頂きました。こちらは太い千切りにした山芋のシャキシャキした歯触りや瑞々しさも楽しい、そして、見た目も緑と白の鮮やかな、夏らしい一品となっていました。何と言っても、“ねばねば”“ぬるぬる”食材は、元気がなくなりがちなのこの季節にパワーが出そうですね。そして、デザート。今日は、このプログラムでおそらく初の「スイカ&ココナツミルクゼリー」です。ココナツミルクゼリーの上に、スイカをくり抜いたものを載せて食べました(写真とは違いますが・・・汗)。しかし、この意外な組み合わせ、美味しいのです!!とても合うのです!!ココナツのミルクーさとスイカのさっぱり感がマッチして、新たな発見でした!!!