

土曜日のプログラムレポート

* 9月16日 *

サタデーキッチン



今日のおでかけは鎌倉国宝館（鶴岡八幡宮境内）で開催中の「国宝 鎌倉八幡宮古神宝」展が目的でしたが、あいにくの天気。それでも、少数精鋭で思い切って出かけてみました。それなのに・・・まさかの通行止め！八幡宮の境内で。そう、秋の例大祭の最大（？）の見せ場、流鏝馬神事の真っ最中だったのです。というわけで、急遽、雨の小町通りを散策という内容に変更。まあ、こんなおでかけも、たまには楽しいですね。



今日のメニューは・・・

- ・カルビクッパ
- ・海鮮チャプチェ
- ・フルーツ牛乳寒天

今日の主菜はカルビクッパ。ダイケア流は野菜もりだくさんで作ります。今日入れたのは、長ネギ、大根、しいたけ、にら、豆もやし。ガラスープでこれらの野菜を煮て、野菜の出汁も染み出たスープに卵を溶き入れ、ご飯にかけ、そして焼いた肉厚のカルビをのせて頂きます。好みに唐辛子やごま、ごま油などをトッピングすれば、美味しくないわけがありません。しっかりした味つけのお肉とスープの相性抜群で、何杯でもいけそうでした。副菜はチャプチェです。今日は海鮮をチョイス。エビ、イカ、タコなどの海鮮と、玉ねぎ、人参を炒め、韓国春雨と混ぜ合わせ白ゴマを振って出来上がりです。韓国はるさめは、さつまいもが原料で、日本のはるさめよりも、太めでモチモチ食感があり、歯ごたえがある感じで新鮮でした。デザートはフルーツ牛乳寒天です。中身はみかん、パイナップル、マンゴーのフルーツ缶を使って作りました。粉寒天を使ったので、安定の固まり具合。ミルクのほんのりした甘みが、どこか懐かしい、ほっとする美味しさでした。

今日も、ごちそうさまでした。