

# 土曜日のプログラムレポート

\* 1月6日 \*

サタデーキッチン



## おでかけ

平成30年最初のおでかけは、鎌倉歴史文化交流館です。昨年オープンしたばかりのこの施設、なかなか渋くて素敵です。閑静な住宅地の中という立地も良いですね。中庭には、あの「やぐら」があったり……。鎌倉の歴史に触れることができる展示物もさることながら、建物、雰囲気、そして、スタッフのみなさんの丁寧な対応も言う事なしです。静かで知的な時間を過ごせます。

今日のメニューは・・・

- ・七草粥
- ・海老チリ
- ・黒ごまプリン

本年は七草粥でスタートです！年の初めの恒例といえば恒例。お粥を炊いて、そこへ細かく刻んだ「春の七草」を投入。七草のほんのりとした風味を感じるさっぱりとしたお粥に、お正月で疲れた胃がほっと一息つけます。控えめにした塩加減がまた、ちょうどよく、さらさらっと頂きました。副菜は海老チリです。あらら？胃腸を休めるの？刺激するの？という取り合わせですが、そこはご愛嬌ということで。今日は（なぜか）、バナエイエビと赤エビ、ブラックタイガーの3種類のエビを使い、贅沢に。ネギ、生姜、ニンニクといったスパイシーな食材を炒めて香りを出し、豆板醤を加えて辛みを増し、併せ調味料の材料を加えてソースを作ったら、主役の海老を絡めて完成です。ネギ、生姜、ニンニクを炒めている段階から、美味しい香りが食欲を刺激されることこの上なし。お皿の上に敷かれたサラダ菜と一緒に口へ運ぶと、「お、美味しい・・・」。デザートは黒ごまプリンです。このプログラムではすっかり定番となっているデザートのひとつです。ゼラチンを多めに使ってはやく固めるコツも、お手のもの。黒ごまのコクと甘みの濃厚なプリンの出来上がりです。

平成30年のスタートも上々です♪

スタッフ K

