

土曜日のプログラムレポート

* 6月30日 *

サタデーキッチン



おでかけ

今日のおでかけはボウリングでした！観測史上初の6月の梅雨明けということで、先週の大雨が嘘のような晴天。そして暑い……。しかし、私たちも熱く投球してきました！いつも参加して下さっているメンバーさんは、明日に大事なご用事とのことで、「体力温存」で見学参加。それでも、温かい目で私たちの投球を見守って下さいました。またあるメンバーさんは、確実に腕を上げていることをスコアで証明していました。今日も和気藹々、スポーツで感じる疲労は心地よいですね。

今日のメニューは・・・

- ・手巻きずし
- ・タコときゅうりとわかめの酢の物
- ・白玉小豆

今日の主菜は手巻きずしです。意外なことに、デイケアの料理では初登場。とはいえ、ちらしずしなどを作ることはあるので、手順としては慣れたもの。相変わらぬ具だくさんで作りしました。今日はサーモン、マグロ、たらこ、きゅうり、カイワレ、納豆、たくわん、しば漬け、レタス、大葉、そして厚焼き卵。果たしてご飯の量に見合っているのでしょうか？？食べる際には、それぞれ、手巻きずしにしてみたり、そのままちらしずしのように食べたり、自由な感じで完食。色々な食材と楽しむことができました。副菜の酢の物は、たこの歯ごたえを十分に味わいながら、手巻きずしを食べる合間合間にさっぱりと頂きました。今日のような暑い日にはぴったりの副菜でした。「もっと酢が効いていても良い」との感想が沢山でていました。はやくも連日の猛暑に身体が疲れているのかもしれないね。デザートは白玉小豆もひんやりとした一品。いつもの手順に従って、白玉には豆腐を混ぜ、ふんわりもちもちプルプルとした食感にしました。抹茶を混ぜた白玉も作って、2種類の味を楽しみました。



スタッフ K