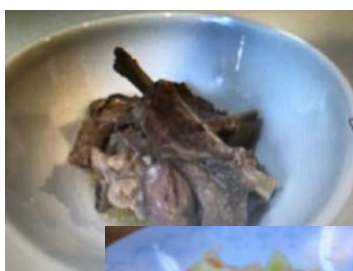


土曜日のプログラムレポート

* 7月14日 *

サタデーキッチン



おでかけ

今日のおでかけは、(土曜日は) 月1回のカラオケでした！今日は、ひさーしぶりのメンバーさんの参加もあり、いつもよりも更にウキウキ気分で行ってまいりました。グループ分けは、なんとなく、男女別となり(一部違ったところもありましたが(笑))、各々の部屋で、熱唱してみたり、まったり歌ってみたり……。ひさーしぶりの参加となったメンバーさんは、最後に十八番(多分)の外国語の歌を披露。大いに盛り上がりました。暑さを上回る熱さで、楽しんでまいりました！

今日のメニューは・・・

- ・スペアリブの甘辛煮
- ・ごま油風味の焼きビーフン
- ・夏の果物盛り合わせ

今日の主菜はスペアリブです！連日の猛暑に打ち勝つには、やはりお肉の力でしょう！！今日は、お肉の下準備として、コカ●ーラに浸しました。何でも、炭酸の力で、お肉が柔らかくなるそう。確かに、煮る時間はそれほどたっぷりとはとれなかったのですが、柔らかく出来ていて感心。味は少々薄めだったものの、美味しく出来ていました。骨付きのお肉を豪快に頂く！良いですね！副菜は焼きビーフンです。え？ビーフンって副菜なの？というほど、しっかりした量を作ってしまいました。たっぷりの野菜と、シーフードミックスも加えたので、ごま油の風味はもちろんのこと、魚介のうまみもしっかりと出て、食べ応えのある副菜でした。今日は生のキクラゲも入れたので、食感を楽しむこともできましたね。デザートは、フルーツの盛り合わせです。実は、こういうデザートが一番贅沢だったりしますよね。事前のミーティングで、フルーツを厳選し、小玉スイカと、アンデスメロン、桃の3種を選択。桃の甘みが際立っていました。スイカとメロンは、当たり外れが少々あったようですが、しかし、うだるような暑さの中、瑞々しく、癒しとなるデザートでした……。



スタッフ K

