

# 土曜日のプログラムレポート

\* 12月15日

サタデーキッチン



## おでかけ

今日のおでかけは、久々に実現したプラネタリウム観賞！以前に平塚のプラネタリウムに行ってから、是非また行きたい・・・と思っていたのです！今回は湘南台文化センター内のプラネタリウムに行って来ました。ゆったりした座席で藤沢から見上げた冬の夜空をたっぷり観賞してきました！ちょっぴり日常を離れて、星の世界に身を浸す・・・と一っつもリラックス感を味わえる50分間でした。また行きたいですね・・・。



スタッフ K



今日のメニューは・・・

- ・とろとろ豚の角煮
- ・温野菜サラダ
- ・いちごのフルーチェいちごのせ

今日の主菜は豚の角煮です！圧力鍋で作りました。事前に炭酸飲料に浸けておいた豚肉は、思った以上にトロトロ。最初に約1.5キロ(!)の豚肉の塊を見たときにはたじろぎましたが、出来上がってみたら・・・味もしっかり沁み込んで、箸で簡単にほぐれる角煮にメロメロ(笑)。ご飯が進んで仕方がない、といった感じでした。一緒に煮込んだ大根も美味でしたね♪美味しすぎて、皆、無言でした・・・。副菜は温野菜です。ちょっぴり欲張って6種類ほどの野菜を蒸しました。そして、今日は、練りゴマドレッシングを作って、たっぷりの野菜に絡めていただきました。黒ゴマだったので、見た目がまるでイカスミのようですが、酸味とニンニクの味が効いたとても美味しいドレッシングに仕上がっていました。野菜の自然の甘みに合っていて、上出来♪デザートは、久しぶりのフルーチェ。今日は、牛乳ではなく、ヨーグルトをメインに使って作ってみました。生の苺とヨーグルトの酸味で、さっぱりとした、一味違うフルーチェになっていました。今日の主菜がこってりしているので、全体のバランスとしてもとても良かったですね。あ、デザートの写真を撮るの忘れちゃった・・・。