

土曜日のプログラムレポート

* 7月20日 *

サタデーキッチン



おでかけ

今日のおでかけは、久々に鎌倉の銭洗弁天（正式名称：宇賀福神社）へ行って来ました！未だ開けない梅雨・・・今日は、恐ろしいまでの湿度・・・しかし、めげずに行ってまいりました。意外にも、参加されたメンバーさんたちは、「初めて」や「小学生のとき以来」といった方々。現地へ近付くと急に現れる急な坂道にすこしばかりおののきつつ、無事到着。境内では、御線香とろうそくを供えて、いざ、銭洗い！皆、控えめに小銭を洗っていました。この奥ゆかしさ、大事ですよ（？）その後は、何やら色々なものが販売されている売店で、アイスクャンディーを買って、涼をとりました♪



スタッフ K



今日のメニューは・・・

- ・シーフードカレー
- ・カルパッチョ
- ・柚子シャーベット

今日の主菜は、定番のシーフードカレーです。いつものレシピでいつもの手順で作りました。シーフードカレーの何が良いかといえば、普通のカレーを作るよりも少しばかり手間はかかるような気がしますが、様々な魚介から出る出汁の旨みが、何と云ってもシーフードカレーの魅力ですよ！魚介を炒めている時から、美味しそうな香りが食欲をそそります。後からくる生姜の辛みもいいですよ♪副菜はカルパッチョ。今日は白身魚をチョイス。ついでにタコもチョイス。そして、最近この土曜日の料理で流行(?)している、高濃度スルフォラファン含有のブロッコリースプラウトを加え、たっぷりの葉物野菜と一緒にいただきました。もちろん、ドレッシングは自家製です。オリーブオイルとレモン汁を混ぜたものに胡椒や醤油を加えてシンプルな味付けにしました。スパイシーなカレーの副菜として、ばっちりの組み合わせでした！デザートはシャーベットです。柚子シャーベットってどうやって作るんだろう・・・と思っていたら、なるほど！柚子茶を使うのでした！ヨーグルトを予め凍らせておいたものをミキサーにかけて、そこへ柚子茶を混ぜて作ったものと、牛乳と柚子茶を混ぜて凍らせたものの2種類を作ってみました。どちらも美味♥