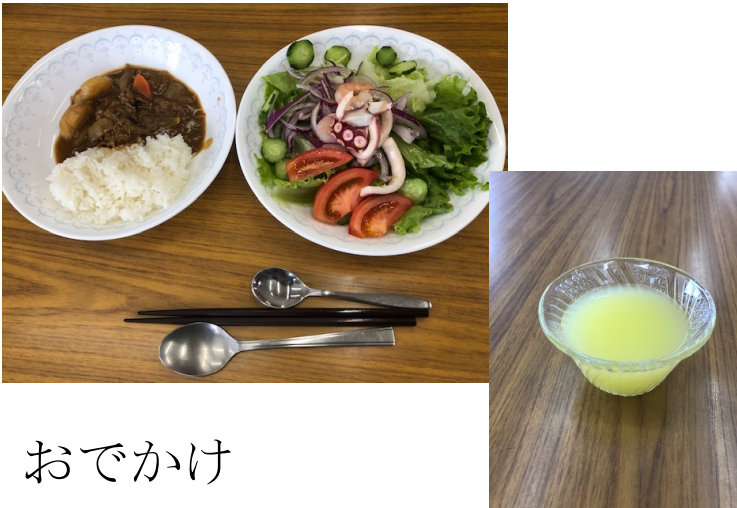


土曜日のプログラムレポート

* 10月26日

サタデーキッチン



おでかけ

今日のおでかけは月1回恒例のボウリングでした。午前中は、エントリーしているメンバーさんが少なく、ちょっとさびしいかな～、と話していましたが、午後よりエントリーを決めるメンバーさんや、ボウリングに参加を予定して来所するメンバーさんなども増え、結局は、いつものようにわいわい、賑やかに行って来ました。今日は、初参加のメンバーさんもいらっしゃいました！現地では3レーンに分かれて投球。1ゲーム目は、思ったほどスコアの伸びないメンバーさんも多く、合間の休憩時には、「2ゲーム目こそ！」と意気込む声も聞かれました。さて、2ゲーム目はというと・・・？有言実行とばかりに、“ダブル（2連続でストライクを出すこと）”を出す方が複数いるなど、なかなか気合の入った投球となりました。蓋を開けてみれば、トップはいつもの男性メンバーさんでした・・・。

今日のメニューは・・・

- ・ビーフカレー
- ・シーフードサラダ
- ・シークワサーゼリー

今日の主菜は日本の国民食ともいえる（？）カレーです。シーフードなどを作ることも多いのですが、今日はビーフをふんだんに使った、がっつり系カレーです。じゃがいも好きなメンバーさんも参加しているので、じゃがいももごろっとした食感を残し、人参も彩りよく入れて・・・。カレーは安定感があって良いですよ！さすがに玉ねぎは入れ過ぎでは？という量でしたが、それが逆に自然な甘みとなって、とてもまろやかなカレーに仕上がっていました。副菜はシーフードサラダ。今日はイカもタコもエビも、冷凍ではないものを使おう！ということになり、それぞれを湯通ししたり、切ったり、先に自家製フレンチドレッシングに漬け置いたり、ちょっぴり手間をかけて作りました。たっぷりの葉物野菜やきゅうり、トマトと一緒に盛りつけて、更にドレッシングをまわしかけ・・・美味。ドレッシングの味は試行錯誤して作りましたが、とっても具によく絡んで、既製品よりもあっさりとして、美味しかったですね♪デザートは初登場、シークワサーゼリー。「固まるのか？ちゃんと固まるのか？」とハラハラドキドキするのは、お約束。プルプルの食感に仕上がりました。シークワサーは認知症予防になると、最近、巷で話題とか。果たして？？

スタッフ K

