

# 土曜日のプログラムレポート

\* 2月1日 \*

## サタデーキッチン



おでかけ

今日のおでかけは、鎌倉・長谷寺です。最近、おでかけ（ボウリングやカラオケ以外）の日には、何となく天気が崩れがちなことが続いていたのですが、今日は快晴！！本当に絵に描いたような快晴でした！！季節が季節ですし、場所が海の近くのので、寒さは覚悟して行ったのですが、過ごしやすい気温で、三拍子そろったおでかけ日和でした。長谷寺では、すでに梅の花が美しく咲いていて、高台に登れば澄んだ青空が広がり、と一つでも気持ちの良いおでかけとなりました。



スタッフ K



今日のメニューは・・・

- ・あさりの炊きこみご飯
- ・スペアリブのマーマレード煮
- ・ヨーグルトゼリー

今日の主菜はあさりの炊き込みご飯です。生のあさりを殻から剥いている時間は残念ながらないので、冷凍のものと缶詰のものを使用しました。しかし、冷凍のあさりがずいぶんと立派でぷりぷりとしたあさりで、ご飯の中でちゃんと存在感を示してくれました！あさりの他には、定番の人参と油揚げを刻んだものを入れ、生姜も加えて、味にアクセントをつけました。味付けはみりんと醤油、酒でシンプルに。炊きあがったところに三つ葉を添えて頂けば、もう大満足です♪「おいしい」という言葉しかない・・・。副菜はスペアリブです。こちらは事前にコーラに浸けておいたものを焼き、マーマレード、酒、醤油と水で煮詰めました。実はこちらもお飯同様に味付けはシンプル。それなのに、しっかりとした味がついていて、コーラ効果で柔らかく仕上がっていましたね。デザートは、ヨーグルトゼリー。最近、“固めるもの” 続きのような気がしますね。フルーツ缶とキウイを敷き詰めた流し缶にヨーグルトと砂糖、ゼラチンを混ぜたものを流し込み、冷やして出来上がりです。見た目は“牛乳寒” のようですが、ヨーグルトの酸味があり、さっぱりとした甘みのデザートでした。