



おやこ

クッキング

# 親子Cooking

南フランスの  
家庭料理

## トマトジュースで簡単!ラタトゥイユ

◎1人分のエネルギー 93kcal

### <材料4人分>

- トマトジュース…… 300ml
- 玉ねぎ…………… 1/2 個
- なす…………… 2 本
- ズッキーニ………… 1/2 本
- ベーコン………… 2 枚
- 塩…………… 小さじ 1/2
- はちみつ…………… 大さじ 1/2
- オリーブ油………… 大さじ 1

### <作り方>

- ①野菜・ベーコンは 1.5 センチ角に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒める。
- ③全体がしんなりしたら、トマトジュース、塩、はちみつを加え、中火で約 10 分、汁気がなくなるまで煮る。



▼「あやしいな、おかしいな、と思ったら、消費生活センターへ」

☎0297(36)2035

### 短歌

## ばんどう文芸

今井 清 選

外面の良き人なりて好かれたる天国の夫の笑顔が見ゆる 法師戸 大関 笑子  
 猛暑の街過ぎ来て入りし美術館水筒の水カラコ響く 中里 直井 正子  
 友からの絵手紙届くススキの絵この秋景色暑さやわらぐ 長須 野口 芳子  
 梅雨の晴れ間じゃが芋ごろごろ掘り上げて夫は笑顔で手心えす 沓掛 倉持かよ子  
 盆棚を動画に送ればそこにいるみたいと返し来フランスの娘は 駒 内海 妙子  
 出穂の田の葉先に光る朝の露秋の恵みを契りしごとく 長谷 荒井 勝  
 お供えのスイカに「じーじ、いい?」と問う孫に裏声で我「いい」と返す 矢作 富山 節子  
 芝中の草を抜くのは根気要り今日は終りと早々あがる 山 栗原ヤエ子  
 焼きナスの味噌汁飲めば母想い冷酒飲めば父の懐かし 平八新田 吉岡 歌  
 どうもろこしの熟れし畑に今朝もまた雉の親子が様子伺う 岩井 五十嵐三男  
 どうしたら老いても惚けに勝てるかなそりゃ皆んなと笑うことだよ 岩井 今村勝三郎  
 初めてのイルカのショーに大はしゃぎ五歳の孫はしぶきも浴びて 長谷 滝本 和子  
 夏休み孫らが遊ぶ家プールパソル広げて祖母が見守る 長谷 後藤 守  
 我が家は二人の暮らし悪いのは全部私になってしまえり 長須 倉持 春子  
 お出かけにマタニティドレス着た母に「ママ素敵」と二歳の声援 岩井 石塚よう子

### 短歌の作品を募集します!

皆さんからの短歌を広く募集します。投稿される方は、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、掲載希望月の前月20日までに届くように選考宛にお送りください。なお、俳句につきましては、当面の問お休みさせていただきます。

選者 今井 清 〒3006-0604 幸田新田435 ☎0297(35)28864