



おやこ クッキング
親子Cooking

やみつき!ピーマンのツナ炒め

●1人分のエネルギー 167kcal

＜材料2人分＞

- ピーマン…………… 4個
- ツナ缶詰 (オイル漬)
…………… 1缶
- 鶏ガラスープの素
…………… 小さじ1
- 塩コショウ…………… 少々
- ごま油…………… 大さじ1

＜作り方＞

- ①ピーマンは縦半分に切って種を取り、細切りにする。
- ②フライパンでごま油を熱し、ピーマンを炒める。
- ③ピーマンに油がまわったら、ツナをオイルごと加える。
- ④鶏ガラスープの素を加え、塩コショウで味を整える。



「あやしいな、おかしいな、と思つたら、消費生活センターへ」

☎0297(36)2035

◆ばんどう文芸◆

短歌

今井 清 選

あつあつのおでんそれぞれ食んでる夜大人三人子どもがひとり

亡夫ならぬ男に寄り添い歩いてたうたた寝の間の一瞬の恋

子猫の顔さけて押さざるスタンプの手紙の切手にしばし微笑む

木の香る棚に古本移し居てわが手のひらに綿ぼこりつく

落ち葉焚き焔ら集いてひと休み吾は心えて芋を埋めたり

もみじ葉の彩り深き景見つつ和氣藹々と老いの旅路よ

稀勢哀し愚直なまでの左差し相手力士は作戦易し

病院を夫が替われば吾も替わり共に仲良く生きんと思ふ

マラソンのスタート見れば人ひとの流れにわれは眩暈おきむか

はやと瓜の絵手紙友より届きたりよくばあちゃん植えていたつげと

夕暮れも「怖くはないわ」と外に出て孫がつくりし砂の富士山

志賀高原紅葉絶景くねりゆくハンドル握る夫に感謝

明け暮れを働き詰めめの商いを一筋に生き八十路になれり

寒い日はほうとう煮込みで食卓へ鍋ふつふつと湯気まで旨し

手に負えぬ酢漿草という雑草はわが家の家紋丸にカタバミ

【評】一首目、少子化の現在の家庭の様子が浮き彫りにされている。二首目、ユーモアの中に哀傷が漂っている。三首目、スタンプを押した人に気付いた認識がひとつの発見。四首目、昔読んだ本などを思い出しながら、新しい本箱に移しているという動作が心地よい。五首目、焔らが境内の清掃をしている。その焚き火の中にサツイモを埋めてやった気遣い。六首目、平凡な素材だが、言葉のならびが巧みで、結句も良い。家庭、同窓、友達等の旅では心情が浅くなる。

※12月号掲載の平田とみさんの短歌に誤りがありました。正しくは「ロボットがレタスを包む畑道シニアマークの車目立ちで」です。お詫言ひして訂正します。

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、当面の間お休みさせていただきます。

選者 今井 清 〒33006-0604 幸田新田435 ☎0297(35)28864