



朝ごはんを食べよう! ★朝ごはんは元気のもと★

おやこ

クッキング

親子Cooking

やみつきブロッコリー

●1人分のエネルギー 67kcal

＜材料2～3人分＞

ブロッコリー……………1株
塩……………ひとつまみ
長ねぎ……………1/3本
塩こんぶ……………3g
★しょうゆ……………大さじ 1/2
★砂糖……………小さじ 1
★鶏ガラスープの素 ……小さじ 1/2
★すりおろしにんにく……小さじ 1/3
ごま油……………大さじ 1

＜作り方＞

- ① ブロッコリーを小房に切り分け、茎は固い皮の部分を切り落とし、乱切りにする。
- ② 長ねぎは、みじん切りにする。
- ③ 耐熱ボウルに①を入れ、塩をふってラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ④ フライパンを中火に熱し、ごま油をひいて②を炒め、しんなりしてきたら★の調味料を入れて混ぜ、ひと煮立ちしたら火からおろす。
- ⑤ ③に④と塩こんぶを入れて、よく絡める。



◇ばんどう文芸◇

短歌

今井 清 選

賑やかなシルバーさんの手を借りてセルリー出荷着々すむ
長 須 藤井 久子
何事も寄る年波となおざりに心してとぞ明日をゆかん
沓 掛 木村 愛子
診察を待つ間の長し苛立つに鉛玉一つ口に転がす
沓 掛 倉持かよ子
三が日賑やかだった玄関も二足の靴がひっそり残る
岩 井 五十嵐三男
寒空に艶めく満月西の窓あの輝きは亡夫のひかり
長 須 野口 芳子
寒林のしじまを望めば夕空に亡妻の星かもしろじろ輝く
平八新田 吉岡 耿
正月に朝日を受けて飛ぶ気球縞の模様がくつきりと見ゆ
山 栗原やエ子
将門の祭りの山車のパレードにわれが笛吹き孫が綱引く
岩 井 今村勝三郎
誘われてシルバを踊る久々に日々の苦勞を忘れて遊ぶ
岩 井 瀬楽さよ子
はなみずき実の色褪せずぬくぬくと枯葉の布団に潜りこんでる
長 須 鈴木 夫佐
わが里の社に日の丸仰ぎみる正月二日朝の散歩に
駒 踔 内海 妙子
初詣で梵鐘の綱神妙に初体験の二人の曾孫
長 谷 荒井 勝
あれを消しこれを隠して言いくるめよくぞ今日まで持った政権
内野山 木村 仁

【評】一首目、牧歌的風景が目につかび、収穫期の飲びが伝わってくる。二首目、「なおざりに心して」の連携が巧み。高齢になると注意散漫になるのは誰もである。三首目、待たせるのは医師は当たり前と思っているのだろうか。結句が巧く収まった。四首目、夫婦だけの靴になっちゃった玄関をきっちり写生して意味を出している。5、6首目は挽歌だが、やはりしみじみと心を打たれる。7首目、気球を眺めたというだけだが「正月、くつきり」に心情が出ている。単純明快なのがよい。

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。
選考者 今井 清 〒306-0604 幸田新田435 ☎029(0)7(5)2864