



おやこ

クッキング

親子Cooking



厚揚げカレーチーズ焼き

●1人分のエネルギー 194kcal

<材料2人分>

- 厚揚げ……………1枚
- サラダ油……………小さじ1
- しょう油……………小さじ1
- 乾燥パセリ……………適量
- 【調味料】
- カレー粉……………小さじ1
- 粉チーズ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1/4
- 和風だし顆粒……………小さじ1/2

<作り方>

- ① 調味料を混ぜ合わせる。
- ② 厚揚げを好みの大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して、厚揚げの表面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ ①の調味料を振り混ぜ、鍋肌からしょう油を加える。
- ⑤ 器に盛り、乾燥パセリを振りかける。

★ポイント

④で、厚揚げをフライパンに長く置いておくと、予熱でチーズが溶けてまとまってしまうのでご注意ください。

短歌

◇ばんどう文芸◇

今井 清 選

長らえて米寿の腕かひなに初ひ孫そっと抱き寄す柔し温もり

密避ける野辺の送りのさみしさよ賑やかな事好みし人の

行末を思えば侘し野良道の草にひとしく夜露は下りぬ

風を切り白髪が走るスマホ手に茶髪は歩く公園の朝

「らいさま」と突然口から云ふ友と幼き頃の夏休み思ふ

アスファルトの割れ目に生えし雑草の根性見たら抜くに抜けずに

ウィルスを避けし行動つましく老いの余生の空しき日々よ

マスク取り緑陰の中ただずめば金木犀の香り漂う

コロナ禍の自粛中にトランプで孫らと楽しむ仕事の合間に

屋根を打ち滝のごとくに降る雨に景色すっぱり包みこまれる

ブラウスは赤と水色チェック柄仕事てきはき出来ると思ふ

わが里の小売りの店に嬸らはマスクのままに髪ほめ合えり

最愛の母の見舞いに行きしかどコロナで会えぬ淋しさつものる

【評】一首目、初ひ孫からプレゼントされたような歌。ひ孫さんが成人

したら曾祖母の歌だと自慢できるでしょう。二首目、不幸の式が簡素化

されて良いという意見もあるのが、やはりさびしさも残る気持ちは人の

世である。三首目、草いちめんに夜露が光って美しく見える朝の野良道

に立ち、自分の農業の行末を案じている姿が印象的。四首目、公園の一

風景を切り取り現代を諷刺している。五首目、「らいさま」というなつ

かしい言葉によって、幼い学童の頃を思っている詩心が快い。昔の少女

らの弾む会話が伝わる。

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 〒3006-0604 幸田新田435 ☎0297(2)528664