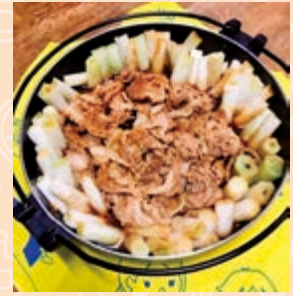




おやこ

クッキング

親子Cooking



坂東野菜を食べよう！坂東ねぎすき

●1人分のエネルギー 596kcal

<材料約4人分>

豚バラ肉…………… 400g
 ねぎ…………… 8本
 にんにく…………… 1片

タレ

◆しょうゆ …… 100cc
 ◆みりん …… 100cc
 ◆砂糖 …… 大さじ1
 ◆水 …… 200cc

<作り方>

- ① 豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。にんにくは包丁で数か所切れ目を入れる。ねぎは3～4センチの棒切りにする。
- ② ◆を混ぜ合わせ、タレをつくる。
- ③ ②にんにく、豚肉を入れ、ときどきかき混ぜながら、30分程度漬け込む。
- ④ 鍋の中心に、少し大きめのお椀を入れ、その周りを囲むようにねぎを立てて並べる。
- ⑤ お椀を外したところに③の肉を入れ、ねぎが3～4ミリ浸るくらいまでタレを入れ、火にかける。
- ⑥ ぐつぐつしてきたら、にんにくを取り出し、ねぎがしんなりするまで煮る。

★ポイント

鍋の大きさやねぎの太さによってねぎの本数を調整してください。

短歌

◆ばんどう文芸◆

今井 清 選

若きころ六十キロの米俵ひょいと担ぎしを孫に白慢す

岩井 今村勝三郎

運転の危ふき齡と悟りつつ買ひ物使ひは続け行きたし

沓掛 倉持かよ子

UFOが着地したように倒伏す稲刈り前の実りの田圃

岩井 五十嵐三男

フランスへ送る荷物にせんべいとラーメン混ぜて孫とつながら

駒 内海 妙子

久方に訪ねし友の留守なるに庭の野ポタン我の足を止む

沓掛 木村 愛子

猿島茶の一翼担いし野良の茶に白き花咲く朝日を受けて

長谷 荒井 勝

カサカサと踏みし枯葉の騒めきが老いし命の生き様のよう

平八新田 吉岡 一歌

空蟬という詞の響き寂しきに蟬にロマンスあるとも思はず

生子 高島みさ子

たのしみは立秋すぎの落葉掃き柿やキウイの枝につらなり

山 栗原ヤエ子

紅葉の雑木林に解体車高く積まれて変わりゆく里

寺久 大野 和江

落葉散る秋の夕焼け眺めつつ金婚までの思い出たころ

長須 平田とみい

新年のカレンダーを手に取りて迎える年に思いを寄せ

長須 鈴木 夫佐

戦死せし伯父の遺族年金を貰う番だと従兄弟が来たり

長須 倉持 春子

【評】一首目、力自慢ではない。町内の人も孫も作者が六十年間、米穀商であったことを知っている。人生を語っているのだ。二首目、共感者が多いはず。高齢者は願望の歌をつくるべし。三首目、見事に倒伏している稲田を見るが、情景が目につかひ比喩の仕方にロマンがある。四首目、フランスの孫は単なる留学や旅での滞在ではないとみる。「つながら」という言葉に重い心情を感じた。

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 〒3006-00604 幸田新田435 ☎0297(05)28064