

朝ごはんを食べよう! ★朝ごはんは元気のもと★

～毎月19日は食育の日～



おやこ

クッキング

親子Cooking



野菜としらすのぎゅうてん

●1人分のエネルギー 90kcal

<作り方>

<材料 4人分>

- にら……………1/2 束
- もやし……………1/3 袋
- にんじん……………2/3 本
- しらす干し……………40g
- 水……………50ml
- A { 薄力粉……………大さじ 4
- 片栗粉……………大さじ 4
- 中濃ソース……………適量

- ① にらともやしは、1cmの長さに切る。にんじんは荒みじん切りにする。
- ② ①としらす干しをボウルに入れてAをまぶして全体をよく混ぜ合わせ、水を加えてさらによく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひいて中火にかけ、②を8等分にし、焼いていく。焼き色がついたら、裏返し、ヘラなどで押し付けながらしっかりと焼き色をつける。
- ④ 皿に盛り、中濃ソースを表面に薄くぬる。

*ぎゅうてんとは

群馬県桐生市の郷土料理で、子どもたちのおやつや食事の副菜として作っているものです。両面をぎゅう一つと押し付けて焼いたことから「ぎゅうてん」と呼ばれているそうです。

短歌

ばんどう文芸

今井 清 選

右巻きも左巻きもあるまっすくもそれぞれ正しいもじり咲きぬ
辺 田 倉持よしえ

さまざまの障害克服雄叫びすその感動に涙込み上げ
沓 掛 木村 愛子

幼らの「行ってきます」に誘われて天水桶に黄揚羽の飛ぶ
神田山新田 遠藤 益江

盆の朝「おかえりなさい」声かけてそわそわ気分新茶供える
矢 作 富山 節子

土石流の先を走って行く人に「早く逃げて!」と画面に叫ぶ
法師戸 大関 笑子

老いわれら気力体力意気消沈感染症は楽しみ奪ふ
沓 掛 倉持かよ子

読点と見まがうほどの虫ひとつ文字の上這う速さを嫉む
駒 踧 内海 妙子

悔しさに思いの丈に泣くがいい座り込みいるサッカー選手
山 栗原やえ子

殺処分待つアライグマ最後には哀れと思ひ餌を与えり
平八新田 吉岡 耿

柔らかな千草の匂いは遠き日の馬草刈りを思い出させる
長 谷 荒井 勝

コロナ禍にトヨタは販売世界一我に教へる九十の伯母
大 崎 染谷 静男

孫せがれ大隊長を背に指揮をとる消防学校の写真送り来
長 須 鈴木 節代

あのビルのもうまた遠くふる里に姉弟は眠る緑の野辺に
岩 井 大山 満江

【評】一首目、右巻き左巻きは突然変異ではなく、もちずりの特色であるようだ。眼の付け所が良い。二首目、私にとって今回のオリ・パラは懐疑的であったが、アスリートらの活動にはやはり素直に感動した。三首目、元気のいい幼らの声と蝶々が飛んでいるという情景の活写だけが、作者の朝の満足感がある。四首目、「そわそわ」の一語が詩をなしている。明るいうただが、やはり寂しい挽歌である。五首目、テレビの話だが急に臨場感があるのは真からの心の叫びがあるからだろう。二モアもある。

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。

選考 今井 清 〒3306604 幸田新田435 02097(5)028604