

食育

# 親子cooking

おやこクッキング

## クリームチーズサラダ



■ 1人分のエネルギー 209kcal

### <材料 4人分>

- トマト……………2個
- きゅうり……………1本
- ブロッコリー……………1/2株
- クリームチーズ……………80g
- ドライパセリ(あれば)少々
- ～ドレッシング～
- 酢……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- ゆず胡椒……………小さじ1
- オリーブオイル…大さじ3

### <作り方>

- ①調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ②きゅうりは縦に数か所皮をむき、塩少々(分量外)をふりかけ板ずりする。塩を洗い流し、小さめの乱切りにする。
- ③ブロッコリーは、食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ④トマトはひと口大、クリームチーズは1センチ角に切る。
- ⑤ボウルに②～④を入れ①を混ぜ合わせ、最後にドライパセリをふりかける。

# ぼろろと夕暮

## 短歌

青稲田の夕陽の中に夫が居る今はまぼろし十三回忌

【評】 初夏の夕暮、十三回忌の法要も昼に終え田圃に野周りにでも出てきたのだろうか。良人と共に農に励んできた思い出が夕陽に溶け込んでいる。悲哀の中の美しい情景が作者の強く生きる心も感じさせる。

わが命切符を手にして継ぐごとし梅雨のあしたを透析に行く  
 都議選で与党は頭冷やせたか忖度すべきは市民の声ぞ  
 茶ノ木中蒟蒻の花抜け出してエンジの色に巖かに咲く  
 父の植えし八重の桜は半世紀家族の絆を見守るごとし  
 圏央道走る車窓に迫り来る目新し景色に心ときめく  
 お代わりと茶碗差し出す家族いて気づかず過ぎたあの頃の幸  
 大げやきの梢揚げばわが背丈五センチほども伸びたる心地す  
 父の日に息子が供えるビール缶後姿が夫に似ており  
 われにとり囲碁も将棋も分からねど若き藤井をひそか応援す  
 朝顔で日除けの準備出来ましたつるむらさきも仲間に入れて

## 俳句

橋の上浴衣は風を呼びにけり

【評】 浴衣は着て涼しく心地いい、祭や花火の時などに着て外出する事が多い。近頃は若い女性に人気があるようです。溼に見えるところがいいのでせう。

性(よ)に人気があるようです。溼(しづ)に見えるところがいいのでせう。

足早に葭切鳴るて河川敷

ハ一モニカ亡夫のおはこや梅雨明る

窓越しに風を招きて夜の秋

蒟蒻の花不揃ひに咲きあたり

風あそぶ柱ばかりの夏座敷

朴の花人知れづ咲く空地かな

七夕の竹曳づつて来たりけり

仲良しの旅の始めの雲の峰

手のとどく所に吊りて盆提灯

ベル鳴りて紫陽花電車出発す

野廻りの車を止めて青田風

今井 清 選

林 秀峰 選

- |           |           |           |          |           |           |           |           |          |           |            |
|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|------------|
| 長 須 平田 徳三 | 借 宿 木村 歌子 | 長 須 吉沢とみ江 | 半 谷 木村 翠 | 岩 井 林 きよ子 | 矢 作 茂呂 忠男 | 岩 井 五十嵐三男 | 長 谷 滝本 和子 | 岩 井 齊藤 隆 | 長 須 染谷みつい | 平八 新田 吉岡 耿 |
|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|------------|

### 短歌・俳句の作品を募集します！

皆さんからの短歌や俳句を広く募集します。投稿されるかたは、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各選者宛にお送りください。

選者 短歌 今井 清 〒306-0604 幸田新田435 ☎0297(35)2864  
 俳句 林 秀峰 〒306-0631 岩 井4633-1 ☎0297(35)1230