

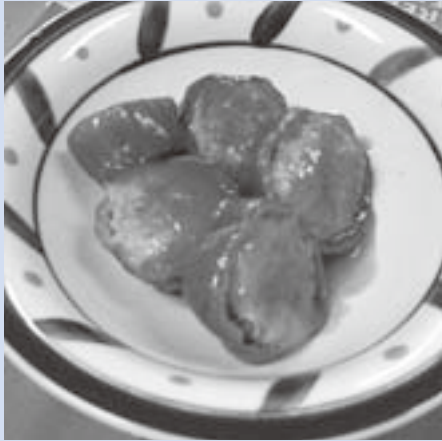
食育

親子cooking

おやこクッキング

ピーマンの肉詰め

■ 1人分のエネルギー 170kcal



<材料 4人分>

- ピーマン……………6個
- ひき肉……………300g
- えのきたけ……………1袋
- 片栗粉……………大さじ1~2
- 酒……………大さじ1
- 水……………200cc
- ☆ケチャップ……………大さじ3
- ☆ウスターソース……………大さじ2
- 油……………適量

<作り方>

- ①えのきたけは1cm幅に切る。
- ②ひき肉と①をよく混ぜる。
- ③ピーマンのヘタと種をとり、横に3等分に切る。
- ④ピーマンに片栗粉をまぶし、余計な片栗粉をおとす。
- ⑤④のピーマンに②をつめる。
- ⑥油をひいたフライパンで焼く。
- ⑦焦げ目がついたらひっくり返し、水100ccと酒を入れ、ふたをして中火で蒸し焼きにする。
- ⑧火が通ったら肉詰めをとりだし、そのままのフライパンに残りの水100ccと☆を入れて煮詰める。
- ⑨⑧を肉詰めにかける。

ばいばいお母さん

短歌

「もう何も入りません」と満杯のリックを開ける六年男子
 【評】 街へ帰る孫に野菜等を持たせている光景。一旦閉めたリックをまた開けて見せている状態。沢山野菜をやるうとして温かい心情が籠もっている。「閉める」との違いを味わおう。結句も具体的な表現で良い。

老いしとて心の内で子らのこと取り越し苦労の数限りなし
 旅心思い出させる風鈴の音色優しき夕暮れの風

出穂期花の香りを受けて葱出荷車速落として我が田を眺む
 二人してテレビの好み違うけど食事はいつも好き嫌いなく

「もったいない」亡母の声なほ耳にあればシャツの断捨離少し惑へり
 今は皆除草剤まくあぜ草を汗ながしつつ刈払機で刈る

朝五時は涼しさのあり草取りは今が勝負と鎌を動かす
 東に宵を待たずに浮かぶ月赤く大きく夕陽に染まる

この時期は青物野菜不足がち日除けのムラサキ茹でて食する
 震災の小学校の窓枠に群がる雀ら児童の魂か

ひぐらしの声黄昏をたたみけり
 【評】 蝉の鳴声は淋しさと同時に短い命の愛しさと儚さを感じます。また蝉の中でも最も鳴き声が美しいとされる蛸、その声は初秋のしみじみとした情趣を醸し出します。

涼しげにチクタクと鳴る古時計
 涼風に刻を忘れし夕支度

妻のこゑ微かに聞へ墓洗ふ
 愛しく育て鈴虫鳴きにけり

永遠に平和を願ふ終戦忌
 将門のゆかりの寺や蝉時雨

那珂川に焼鮎かじる釣仲間
 周囲から背中押されて踊りけり

我が家に咲きほこりけり百日紅
 夏ネギの出荷に眠気襲ひけり

グラス鳴るピアガーデンの夕べかな

俳句

林 秀峰 選

半谷 木村 翠

長 須 吉沢とみ江
 借 宿 木村 歌子
 平八新田 吉岡 耿
 長 谷 滝本 和子
 岩 井 林 きよ子
 岩 井 齊藤 隆
 長 須 平田 徳三
 矢 作 茂呂 忠男
 幸 田 直江 仲男
 寺 久 張替みさの
 逆 井 後藤 英雄

神田山新田 遠藤 益江
 沢山野菜を

沓掛 倉持かよ子
 沓掛 木村 愛子
 長 谷 荒井 勝
 長 須 平田とみい
 駒 踏 内海 妙子
 内野山 木村 仁
 生 山 栗原ヤエ子
 生 子 高島みさ子
 長 須 倉持 春子
 長 須 野口 芳子

今井 清 選

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