

食育

親子cooking

おやこクッキング

もちもちポンデケーキ

■ 1人分のエネルギー 400kcal



<材料 2人分>

- 白玉粉……………120g
- パルメザンチーズ……35g
- 牛乳……………70cc
- 卵……………1個
- プロセスチーズ……………20g

<作り方>

- ①白玉粉とパルメザンチーズを混ぜ合わせる。
- ②①に牛乳・溶き卵を加え、こねながら生地をまとめる。
- ③ボウルのままラップをし、冷蔵庫に入れて30分程度生地をねかせる。
- ④適当な大きさに切ったプロセスチーズが真ん中にくるように、生地をピンポン玉くらいの大きさに丸める。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで25分焼く。

★ポイント

白玉粉は粒タイプの場合、粉状につぶしてから使用してください。

ばらばら

短歌

仏前に婚約したよと酒をおくやさしい次男の結納終り

【評】仏壇にいる人・次男、そして作者の關係が温かくひびく。「やさしさ」はうぬぼれではなく、実感として受け止められる。詩情に溢れる生活にねぎした一首となった。優しい相手の嫁さんまで目に浮かぶ。

アンパンマン・グズ携えはるばると孫を訪ねてポンジュールまで

押し並べてわが来し方を思ふとき難民の生活はかり知れなし

菊の香の漂う庭に泥団子バアバどうぞと孫が微笑む

葉の散りし小枝に確と爪たてて蟻螂の骸天見つめおり

苔むして面おぼろなる石仏に屈まり寄りかけ目の合ひしごと

植え込みの蔭からひよっこり現れて語りかけくる母の夢見き

頑なに守り温める山鳩の巣を顧慮しつつ椋ぐねを刈る

里芋の大株掘ればしつかりと親子孫芋家族のように

丘陵のコキアの群れの遠方の海を眺めて平和を祈る

伐採しソーラーパネル並べられ興す電気は何処へ行くやら

俳句

晩秋の月となりけり影法師

【評】秋も深まり煌々と照る晩秋の月。十三夜とも後の月ともいい好む人も多い。月に反映して生れるいろいろな影の中影法師は人間の縮図、其んな言葉がふと浮んだ。

日に風に数珠玉のごと柿を干す

祖父の手の匠のごとく蕎麦の秋

秋霖の音のみとなり夜の更ける

つり人に筑波嵐となりけり

小春空なびく将門九曜紋(家紋)

てのひらに夕日を載せて柿を剥く

シニア会女の煮込む八頭

赤き実をさらけ出したる石榴かな

小春空牛も寝転ぶ草千里

団栗を拾ふて帰る園児達

菊日和運転免許返納す

林 秀峰 選

今井 清 選

半長岩矢平八岩岩長幸岩矢借宿木村歌子	谷谷井作井井須田井五十嵐三男	木滝中米吉齊林平直江仲男	村本川島岡藤藤きよ子	和達欣隆	翠子男司耿
--------------------	----------------	--------------	------------	------	-------

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