



おやこ

クッキング

親子Cooking

冷めてもおいしい♪ 鮭と大葉のおにぎり

◎1人分のエネルギー 344kcal

<材料2人分>

- ごはん…………… 2膳
- 鮭フレーク…………… 大さじ4
- 大葉…………… 3枚
- 白炒りごま…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- ごま油…………… 小さじ1

<作り方>

- ①大葉はせん切りにする。
- ②あたたかいごはんにごま油を混ぜ、鮭フレークと白炒りごま、大葉を加える。
- ③塩を加えて味を整える。
- ④好みの大きさににぎる。



(ラップで包んでおにぎりになると手が汚れません)

ばんどう文芸

短歌

今井 清選

熟れ柿の垂れる向うに我が住まい夕餉の支度の灯りが点る

岩井 今村勝三郎

ロボットがレタスを包む細道シニアマークの車目立ちて
秋来れば狭庭に刻の巡りくる君の愛したプラタナス落ち

長須 平田とみい

転柿を作るこの時期せはしなく皮剥き仕事楽しく励む
現役の九十二歳の植木職人シベリア帰りをシャキッと語る

平八新田 吉岡 耿

花の乏しき庭に伸びたち威厳なる皇帝ダリア紫の花
長旅をひとりで来しか風船に赤い羽根共同募金の文字あり

長谷 荒井 勝

七千のランナー駆ける沿道に人また人の声援の波
延暦寺に精進料理いただくに常より深く合掌したり

沓掛 倉持かよ子

折々の山並み映える筑波嶺よいつしか遠き夫の命日
四年前の誕生日の日中庭に植えし石路見頃となりぬ

沓掛 木村 愛子

シャボン玉吹いて追いかけて孫二人満開の菊匂う庭先
向かい合い楽しい顔ねと笑い合う八十三歳の母とマンボウ

長須 藤井 久子

久しぶりお国訛りの友に合い東北弁で酒汲みかわす
民生委員の名札を下げて今日も行く赤い羽根付け募金願いに

岩井 五十嵐三男

【評】一首目、夕方の散歩の帰り、夕餉の支度をしている妻への愛の気持ちが出て
いる。二首目、機械化と高齢化している農村風景を巧く捉えた。三首目、プラタ
ナスの大葉は全部落ちてしまつその季節の移る光景と亡き妻への思いが巧く重なり
あっている。四首目、「せわしなく…たのしく」豊かな生活感情が滲んでいる。
五首目、元氣な老人に驚き自分の生活への糧になつていよう。戦争体験の話は若
者にも伝えたい。

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
問お休みさせていただきます。

選考者 今井 清 〒33006-0604 幸田新田435 ☎0297(35)28864

「あやしいな、おかしいな、と思つたら、消費生活センターへ」

☎0297(36)2035