



おやこ

クッキング

親子Cooking



鶏肉のレモン煮

●1人分のエネルギー 257kcal

<材料4人分>

鶏もも肉…………… 1枚
片栗粉…………… 適量
サラダ油…………… 適量

<タレ>

砂糖…………… 大さじ1と1/2
しょうゆ…………… 大さじ2
レモン汁…………… 大さじ1

<作り方>

- ① 鶏もも肉は、4等分に切る。
- ② タレの調味料をフライパンに入れ、煮詰めておく。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでこんがり焼く。
- ④ ③を②のタレにからめる。

短歌

◆ばんどう文芸◆

今井 清 選

梅雨寒し師のご逝去を悔やみつつ熱意あふるる人柄偲ぶ

町田市の白洲正子の武相荘郵便受けの白が迎える

見晴るかす青田の奥にオフジエなす積乱雲の身じろぎもせず

育ちゆく稲の半分の背の高さオモダカの花隠れて咲きをり

細き茎たった一輪花つけてカサプランカは匂いを放す

鮎色の竹槍女孫に握らせてしばし大戦談義のつづく

ホトトギス名前の由来どこにあるまじまじと観る紫こはな

向日葵は夏の間を過ぎ去りて悲しくメルトダウンしてゐる

ベコニアの鉢植え並ぶ街通り人影げもなく車走らす

古き世の人等の業は不思議なりナスカの地上総友等と見たりき

初成りの茄子ピーマンの油味噌うまいねこれぞおふくろの味

咲き競う八坂の社の池の蓮太古の息吹今に伝えて

夏祭り合図の花火打ち上がり年甲斐もなく心浮き立つ

那智の滝険しき崖を通り抜け凜々しく落ちるその豪快さ

【評】一首目、坂東市の歌人、鶴見豊吉氏への追悼歌、私にとっても歌の熱意を鼓舞して頂いた学兄でした。二首目、白洲正子の特徴を巧く叙述している。彼女は知る価値のある随筆家。三首目、オフジエなすは、「幻想的な物体をしている」こと、楽しく美しい夏の情景。四首目、分相応に花を咲かせている水田雑草に心を寄せている的確な写生歌。五首目、「たった一輪」が孤高の美を感じて人の生き方を感じさせる。

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者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。

選考者 今井 清 〒3006-0604 幸田新田435 ☎0297(35)28664

知らない人にお金を渡してはダメ!必ず、もう一度息子さんに確認して!