



おやこ

クッキング

# 親子Cooking

## カニカマとえのきのスープ



●1人分のエネルギー 84kcal

### <材料4人分>

- かに風味かまぼこ……………7本
- えのき茸……………1/2袋
- たまご……………1個
- 絹ごし豆腐……………1/2丁
- ☆鶏ガラスープの素……………大さじ1
- ☆塩コショウ……………少々
- ☆水……………4カップ
- 水溶性片栗粉……………
- (片栗粉:大さじ1+ 水:大さじ2)

### <作り方>

- ① かに風味かまぼこは、手で割いておく。えのき茸は石づきを取り3等分に切る。絹ごし豆腐は3センチ角に切る。
- ② 鍋に☆とえのき茸を入れ、中火で熱し、煮立ったら水溶性片栗粉を加えて、よく混ぜてとろみをつける。
- ③ さらに煮立ったら溶き卵を鍋に細く落とし入れ、ふんわりと仕上げる。
- ④ 絹ごし豆腐とかに風味かまぼこを加え、ひと煮立ちさせる。

### 短歌

## ◇ばんどう文芸◇

威厳なす師の面影の見え隠れ永久の別れを受け入れがたし

沓掛 木村 愛子

今はどこと兄弟星を確かめてなぜか落ちつく夏の夜空に

長須 藤井 久子

盆帰省写真の祖父に礼をする何度も礼をする孫娘

長須 野口 芳子

俄雨道に小さな水溜まり産卵動しむ蜻蛉や哀れ

岩井 五十嵐三男

電車内「嫌韓」「反日」のステッカー危うい文字が目の前にあり

平八新田 吉岡 耿

折々の自然の恵み糧にして心を満たす生活いとなむ

沓掛 倉持かよ子

歌会の歌に笑いと涙ありなごみし窓にけやき輝く

矢作 富山 節子

われ初の祝敬老を受けたれば朝茶濃くして族の靈に

駒 内海 妙子

じつとりと蝉声降り来る森を抜け卒塔婆立て行く父母兄の墓

弓田 渡辺 昌子

飯沼の広き黄金田始末せり機械は凄し農の支えよ

内野山 木村 仁

雨風の強きに目覚め台風の過ぎるをじつと祈るかに待つ

山 栗原やエ子

移ろいは黄金の穂波つれとして暑さ遠のき彼岸の近し

長谷 荒井 勝

夜明け前うつうつ寝おれば窓辺よりさざ波のごと風の音する

長須 鈴木 夫佐

【評】一首目、ばんどう文芸の一代目の選者であった鶴見先生への追悼歌。初句の言葉その通りでした。二首目、オリオン座を確かめている。宇宙の中の生をそこはかたなく感じ哀愁がある。三首目、作者の亡夫の写真に礼をしている孫を詠い亡き夫を偲んでいるじんわりとした挽歌。四首目、蜻蛉は沼に産卵するが、水溜まりや光っているヒニールや鏡までに沼と間違えて産卵してしまう哀しい愚かな習性の昆虫。五首目、「嫌韓、反日」の二語が巧く入り、考えなければならぬ時事の本質を詠んでいる。

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。

選者 今井 清 〒3006-0604 幸田新田435 ☎0297(3)5(2)8864