



朝ごはんを食べよう! ★朝ごはんは元気のもと★

おやこ

クッキング

親子Cooking



かにの炊き込みごはん

●1人分のエネルギー 321kcal

<材料4人分>

米……………2合
たまご……………1個
☆かに缶……………1缶
☆しめじ……………1袋
☆枝豆……………150g
☆昆布……………約6センチ角1枚
☆しょう油……………大さじ1
☆みりん……………大さじ1/2

<作り方>

- ① しめじは、石づきを切り落として食べやすい大きさに切る。枝豆はさやから取り出す。
- ② フライパンに油（分量外）を薄く引き、溶き卵を2～3回に分けて薄く焼いて細切りにし、錦糸卵をつくる。
- ③ 炊飯器に洗った米、分量の水（炊飯器の目盛り）、☆の材料を入れ炊く。
- ④ 炊きあがったら昆布を取り出し、器に盛り、②の錦糸卵を散らす。

短歌

◇ばんどう文芸◇

今井 清 選

記憶とは幾つ頃からあるのだらう勝鬨橋を船が通りき

神田山新田 遠藤 益江

ウィルスの疫病恐れ祈りたる魔除けはらいに幾年経しか

平八新田 吉岡 耿

竹林を足裏で探る名人は地下の竹の子一発的中

沓 掛 倉持かよ子

沈丁花ふいに香りて立ち止まり小戻りしつゝ在り処探せり

沓 掛 木村 愛子

風避けて土手に膝つき蓬摘むこの香りにも人の恋しき

矢 作 富山 節子

境内にどっしり構える鐘の堂刻を知らせる音の聞かれず

岩 井 今村勝三郎

親友逝きて一年過ぎぬエンディングレターのひと言われの背を押す

駒 踔 内海 妙子

亡き友のピンクの牡丹咲いている花の数ほど思い出のあり

長 須 平田とみい

ウィルスの世界さわがすこの頃を知らずにしてかさくらはな満つる

山 栗原やエ子

朝露を踏みて掘りたる筍を妻の名前で子に送りたり

長 谷 荒井 勝

わが身体改造される心地するMIR検査機の中

岩 井 臺 登美男

よもぎ摘み草餅作る亡き母の面影浮かぶきのうの如く

寺 久 大野 和江

この春に短歌を習いしコツコツと夫に負けじと筆をほしらせ

長 谷 後藤 淑子

【評】一首目、読者にもこのような記憶を喚起させてくれる。脳の働きの不思議さの認識から詠んでいるのが良い。二首目、疫病対策は今の世の中ばかりではない。どの集落にも青面金剛等の魔除けはらいの石仏が残っている。人類の歴史を感じさせる歌。三首目、目の前で掘ってくれた名人に感激している。結句が効果的。四、五首目、「小戻りしつゝ」「膝つき」という動作が良い歌にしている。六首目、作者は高生寺の隣人。時世の流れを感じさせる歌。

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。

選考 今井 清 〒3006-0604 幸田新田4335 ☎0297(3)5(5)2864