朝ごはんを食べよう！★朝ごはんは元気のもと★

親子（おやこ） Cooking（クッキング）

キャベツの塩昆布和え

◉1人分のエネルギー　50kcal

＜材料４人分＞

キャベツ……1/4 個
塩昆布……20g
にんにく(チューブ)……5g
ごま油……小さじ２
白いりごま……小さじ２

＜作り方＞

① キャベツは芯を取り除き、食べやすい大きさに切る。

② ボウルにすべての材料を入れ、よく揉みこみ、10 分ほど置く。

◆ばんどう文芸◆

短歌

今井　清　選

小六の孫がどんどん背が伸びて送り出す妻可愛く見える　岩井　今村勝三郎

ゆったりと嫋やかなりし山百合の暮れゆく庭のしじまに薫る　沓掛　木村　愛子

青葦のそよぐ沼辺にひっそりと北を忘れしコハクチョウ幾つ　矢作　冨山　節子

リストラをされしコンバイン・田植え機は業者に連れられ行先いずこ　法師戸　大関　笑子

生涯の友と慕いし尺八の師匠「卓雲」逝きて七年　長谷　荒井　勝

強き雨あがれば道路洗われて白線まぶし運転すがし　山　栗原ヤエ子

観光地の映像見れば懐かしくマスク外せるその日待つ日々　沓掛　倉持かよ子

お盆にも帰省かなわぬ娘を案じ百日紅の花を見上げる　半谷　木村恵美子

絵手紙に負けるなコロナなんかにと友は前向く若き日のごと　駒跿　内海　妙子

自らが植えて育てし野菜食う吾の身体野と一体となる　内野山　木村　仁

青田風吹き入る家の夏座敷まぶた閉づれば逝きし友みゆ　平八新田　吉岡　耿

住む人の居ない隣家の庭に咲くムラサキシキブは草むらの中　岩井　臺　登美男

疲れた日亡き父母（ちちはは）が夢に出て身体厭えと囁き呉れり　長谷　後藤　守

【評】一首目、滑稽ばかりではない。ほのぼのとした家族の雰囲気、やさしかった若い頃の妻への感情。いろんな事が含まれている。コロナと暑さで参っている読者に清涼剤になるような立派な短歌である。二首目、山百合の存在感がすっきりと描かれている。三首目、太り過ぎと病気の白鳥が夏の菅生沼にいて哀しい。四首目、ありふれた情景だが、機械を擬人化しているところが寂しく響く。

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。

選者　今井　清　〒306-0604 幸田新田435　☎0297(35)2864