

朝ごはんを食べよう! ★朝ごはんは元気のもと★

～毎月19日は食育の日～



おやこ

クッキング

親子Cooking

とうがんの煮物

●1人分のエネルギー 96kcal

〈材料 4人分〉

とうがん(小) …… 1/4 個
ひき肉 …… 100 g
枝豆 …… 10 さや程度
だし汁 …… 240 ml
片栗粉 …… 小さじ 2
(水: 小さじ 1 と混ぜ合わせ
水溶き片栗粉として使用)

しょうが …… 小さじ 1
しょうゆ …… 大さじ 1
みりん …… 小さじ 1



＜作り方＞

- ① とうがんは皮をむき、種とワタを取って角切りにする。
- ② だし汁を入れて沸騰させ、とうがんを入れて煮る。
- ③ ②にしょうが、しょうゆ、みりんを入れて煮立ったら、ひき肉、枝豆を入れて煮る。
- ④ アクをとったあと、水溶き片栗粉を入れ軽くとろみがついたら完成。

短歌

◆ばんどう文芸◆

今井 清 選

娑婆の音断つ蝉しぐれ無住寺の境内に白茶けし幟はためく
辺田 倉持よしえ

「おんかか かびさんまえい そわか」を五十回唱える地藏講の四人
法師戸 大関 笑子

見渡せば秋白菜の育ち盛り災害なきを直に念ずる
沓掛 倉持かよ子

日々介護四十年もの歳月を言うはやさしと今日の新聞
長谷 荒井 勝

ケイトウの赤が鮮やか過ぎるから黄のパンジーに出番またせん
駒 内海 妙子

ルビー色の粒零れたり口すばめ熟れし柘榴を手で割りたれば
山 栗原やえ子

収穫の済みし田の畔草枯れてひこばえの穂が色づきている
菅谷 根芝 貞夫

描きたい谷川の水に浸る石流れ来る紅葉まとわりつきぬ
平八新田 吉岡 耿

やまいちを頬張る孫の横顔に遠きわが身を重ねみるかな
小山 荒川きみ子

無花果が撓わに生ったが実が細い来年こそは大きくするぞ
岩井 古谷 忠

蜘蛛の巣に無数の水玉美しく真珠の館を風が揺らしぬ
小山 間中満喜子

厨房に棕櫚の葉擦れの音聞こゆ秋の暮色の広がるらしき
矢作 富山 節子

菩提寺の櫃の太木潜り来て諸々語りぬ母の命日
沓掛 木村 愛子

母国語で書かれし絵本手に取りて少女の瞳きらきら光る
長須 鈴木 夫佐

【評】一首目、初句の言葉が際立ち無住寺の描写が的確である。二首目、地藏講の廃れゆく悲哀と作者の人生も感じる。唱えている真言を叙述しているだけで短歌は成立する。十四首目、どこかの少女か、どこで見たのか省略されているが、それで十分少女の喜びは伝わる。短歌の単純化に成功している。評のあるのは選者の好みなのですが、他は良い順に並んでいるわけではありません。

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、当面的にお休みさせていただきます。なお選考者 今井 清 〒3006100604 幸田新田435 ☎0297(35)28064

▼犯人は留守番電話にメッセージを残すことを嫌うので、留守番電話は被害防止に効果的です