

ふるさと
旬の味



鯖コロケ

●材料 (お椀 1杯分)

- ジャガイモ…………… 700g
- サケの身…………… 150g
- ニンジン…………… 100g
- 玉ネギ…………… 1個
- 卵…………… 1個
- サラダ油…………… 大さじ2
- 塩、コショウ…………… 適量
- パン粉、小麦粉、揚げ油…………… 適量

●作り方

- ①玉ネギ、ニンジンはみじん切り、サケは細かくほぐしておく。
- ②ジャガイモは皮をむき、大きさをそろえて切り、ゆでて、水分をとばしてから潰し、砂糖を加える。
- ③サラダ油をフライパンで熱し、サケ、ニンジン、玉ネギの順に入れて炒め、野菜がしんなりしたら味付けをする。
- ④②に③を入れて、混ぜ合わせ、俵形に丸めて、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付け、油で揚げる。

●羽場さんからのアドバイス

揚げるときは一度にたくさん入れて、油の温度を下げないように注意してください。



食生活改善推進員
はば 羽場 妙子さん
(中央区・58歳)

「早くひ孫が見たいねー」

くまがい
熊谷

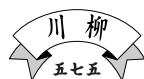
スガオさん (堀内・75歳)



出番
おひさまのひろば

《273》

★：昔はね、裁縫ができないと、お嫁にいけないといわれたんだよー。着物や洋服、セーターだつて、みんな自分で縫ったんだよー。針仕事ができないと女は一人前でないつて教えられたから。★：娘が中学校のころは、畑の草取りで手間取りに行つたよー。朝早くから畑に行つてねー、帰つて来るのは手元が暗くなつてから。それから薪でストーブを燃して、ご飯の準備をして片付けて、休むのがほとんど11時過ぎだつたよー。その時はね、大変だつて思いました。★：今は孫が家にいるから、早く家のひ孫を見たいね。それが楽しみ…。



文芸の世界

川柳愛好会
5月例会作品

夕霧の港にゆれるい航い舟
五プラスB方程式がまだ解けぬ
あやふやな電話の声に落し穴
聞き役のあなたがいつもいてくれる
幸せは五指に余ると語る母
あやふやな返事で話進められ
三上 翠香

老いと子にテレビ任せでラジオ聞く
ほのぼのと港みなどの夜が白む
がたくたの我が支える五寸釘
母の胸なぜか安心して眠る
ラジオから生きる気力をもらう日々
今日は良き日ほのぼのとすることに会う
加差野静浪

五月雨に濡れて行こうと馬鹿になる
ほのぼのと明けゆく窓に四十雀
あやふやな答弁を聴く夜の床
深渡 汀女