

ふるさと
旬の味
二〇八



お豆のカレー

●材料 (4人分)

- インゲン豆(ゆでたもの).....250g
- 牛ひき肉.....300g
- 玉ネギ.....1個
- ニンニク.....1片
- トマトペースト.....大さじ3杯
- 完熟トマト.....2個
- カレー粉.....大さじ1杯
- 赤ワイン(なくてもよい).....適量
- ブイヨンスープ(水でもよい).....1/2カップ
- ローリエ(なくてもよい).....1枚
- 塩、コショウ、オリーブ油.....適量

●作り方

- ①玉ネギ、ニンニクはみじん切りにし、オリーブ油でよく炒める。
- ②①にひき肉を加え、完熟トマトとカレー粉を入れて炒める。
- ③②にトマトペーストとインゲンを豆を加え、トマトを潰すように混ぜ、ワイン、スープ、ローリエを加える。塩、コショウで調味し、水分がなくなるまで煮詰めて出来上がり。

●藤島さんからのアドバイス

バターライスを作って一緒に食べるとよりおいしく召し上がれます。



食生活改善推進員
藤島 ミヤ子さん
(白井・68歳)

「出稼ぎ人生だったねー」

栗原 くりはら

勇さん いさみ
勇さん(白井・75歳)



出稼ぎ人生だったねー

《275》

★：八重樫漁業部が太田名部にあつて、学校を終わつてそごで網人をやりますたー。マグロが揚がれば、船で宮古までもつて行つて、よぐ若いもんを連れて、飲みに行つたがー。そのあど北海道、宮城、茨城だのつて寝床をしよつて、建網を稼いだよー。★：50歳ぐらいから、横浜で道路に通信ケーブルを埋める仕事を65歳までやつたがー。わらすー(子ども)おがす(育てる)ために40年、出稼ぎはありしたねー。★：昔はパチンコもかなりやつたども、今は体の調子が悪くなつて、あんまりやんなくなつたがー。ふんでもパチンコはいいがねー。(笑)

文芸の世界

川柳愛好会
7月例会作品

新緑の遠く連らなる七ツ森
戸惑いも見せず黙々草むしり
足は又脳に歩けとせがまれる

失敗を思い出しては苦笑い
本心がまだつかえてる喉仏
突然な来客に戸惑うひとり者

より甘くしよう塩をきかせすぎ
平均寿命あとは儲けの喜寿となる
すぐ信じおためごかしを見抜けない

怒ってもどうにもならぬ世の仕組み
まだ若いつもり足の動かない
生きざまは戸惑いばかり先は闇

本心を言えば友達一人減り
怒りにも似た拳骨は空に向け
戸惑っていれば後で叩く肩

太長根英子
三上 翠香
深渡 汀女
嵯峨 待女
加差野静浪