



お豆のカレー

●材料 (4人分)

インゲン豆(ゆでたもの) 250 g
牛ひき肉 300 g
玉ねぎ 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玉ねぎ、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

バターライスを作つて一緒に食べるとよりおいしく召し上がれます。



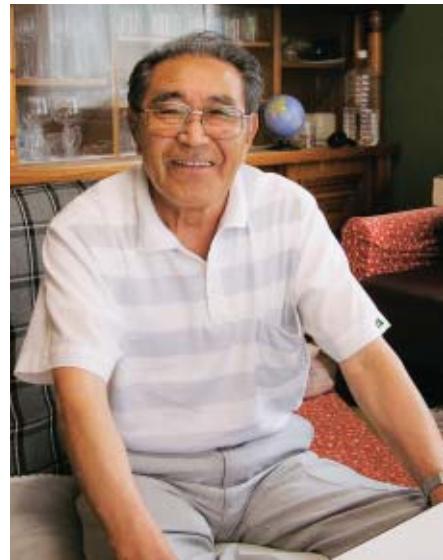
食生活改善推進員

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
いさみ
さん (白井・75歳)



出番
おじいちゃん。おばあちゃん

《275》

★: 八重櫻漁業部が太田名部にあつて、学校を終わつてそこで網人をやりますた! までもつて行つて、よぐ若いもんを連れで、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ょつて、建網を稼いだよー。★: 50歳ぐらいがら、横浜で道路に通信ケーブルを埋める工事を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、出稼ぎばかりねー。★: 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、あんまりやんなんがなつたがー。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

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

深渡
三上 翠香
汀女

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

より甘くしようと塩をきかせすぎ
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

怒つてもどうにもならぬ世の仕組み
まだ若いつもりの足が動かない
生きざまは戸惑いばかり先は闇

嵯峨
加差野 静浪

太長根 英子
侍女

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
戸惑つていれば後で叩く肩