

ふるさと
旬の味
二〇九



こうなご
小女子の和風サラダ

●材料 (4人分)

- ひじき……………40g
- 小女子……………20g
- らっきょう……………4個
- もやし……………1/2袋
- カイワレ大根……………1/2束
- サラダ菜……………4枚
- 練りごま……………大さじ1杯
- 和風ドレッシング……………大さじ3杯

●作り方

- ①ひじきは水で戻して熱湯でサッとゆでる。
- ②もやしは根をとってゆで、よく水気をきる。
- ③ドレッシングと練りごまを混ぜ合わせ、刻んだらっきょう、小女子、カイワレ大根を加える。
- ④サラダ菜の上に盛り合わせて出来上がり。

●中田さんからのアドバイス

さっぱり感をだすためには、冷たい方がいいでしょう。



食生活改善推進員

中田 際子さん
(白井・50歳)

「みんなに感謝してますん」

おた
太田
きぬこ
絹子さん (太田名部・75歳)



出番おじいちゃんおばあちゃん

《276》

★…田野畑の島越から、全然知らないまま、嫁に来ました。3人の子どもも遠くに行ったり嫁に行ったり、今は父さんと二人っこのです。★…子どもを育てるときには、父さんは船に乗っていて、半年は家を離れるため不安でした。父さんが「強くなれ、強くなれ」って手紙をもらって、それに励まされて「子どもを元気に育てないば」と思って「ギョツ」と気持ちを引き締め何十年って頑張ってきた。★…今ではお友達もいっぱい、楽しい踊りっこも踊ったりしてます。本当に皆さんに感謝、健康に育ってくれた子どもにも感謝、父さんにも感謝です。

文芸の世界

川柳愛好会
8月例会作品

八月六日忘れもしない焼け野原
てんぷらで楽しい食卓露地野菜
幾山河戦後還暦夏の虫
見場よりも色味勝る露地野菜
戦争を語りつく人いなくなり
八日は耳底の記憶セミ時雨
八十路坂心に春の舞い扇
露地野菜三度の食にかかせない
戦後還暦私の生活変わりつつ
露地野菜青虫ごろりころげ落ち
八日に新盆向える若夫婦
山もあり谷あり戦後も六十年
八百長と言われて道理引つ込める
市場歩道狭しと並ぶ露地野菜
戦後還暦今年も画くきのこ雲

深渡 汀女
太長根英子
三上 翠香
嵯峨 待女
加差野静浪