

ふるさと
旬の味
二一〇



鶏の唐揚げサラダ風

●材料 (4人分)

鶏胸肉……………2枚
 キュウリ……………2本
 トマト……………2個
 ニンニク……………1片
 根ショウガ……………少々
 しょうゆ……………少々
 ドレッシング (ギョウザのタレ…大さじ2杯、おろしニンニク…大さじ1杯、おろしショウガ…大さじ1杯)

●作り方

①鶏胸肉は唐揚げ用の大きさに切り、おろしニンニク、おろしショウガ、しょうゆに10分程ひたし、下味をつける。
 ②キュウリは太めの拍子木切りに、トマトは大きめのザク切りにし、冷蔵庫で冷やしておく。
 ③ギョウザのタレにおろしニンニク、おろしショウガを入れ、ドレッシングを作っておく。
 ④①の鶏肉に片栗粉をまぶし、カリッとすするぐらいに、しっかりと揚げる。
 ⑤④の唐揚げが熱いうちにドレッシングをかけ、冷やしておいたキュウリ、トマトを入れ、手で味がなじむように混ぜ合わせて出来上がり。



食生活改善推進員
熊谷 榮子さん
(堀内)

「13年、必死で稼ぎましたー」

佐々木ヒサさん (緑区・75歳)



出番
おじいちゃんおばあちゃん

《277》

★…結婚して13年目で夫を亡くしました。そのとき子どもは4人。一番上は小学校6年生でした。★…知り合いの紹介で、思い切って33歳で熱海(静岡県)に行きました。マッサージの学校に入学して免許を取って、必死で13年稼ぎました。その後、普代に帰ってきて、小屋(家)を建て、食堂とマッサージをはじめましたが、二足のわらじは履けませんでした。それでも、子どもが素直に育って今は結婚して、幸せなようです。★…今は娘、息子からお小遣いをもらって大事にされています。

文芸の世界

川柳愛好会
9月例会作品

春夏秋冬の恵を受けて生き
 一年中乗ってどこゆく火の車
 仕事終え夕陽を仰ぐ満足感
 深渡 汀女

仲の良い姉妹にだつてある節度
 虫の人も甘い香りに寄つてくる
 無神論窮地に至り神頼み
 大長根英子

ど忘れの辞書ボロボロの父九十
 腰痛で三度のおかず目玉焼
 母の味引き継ぐ姉のよもぎ餅
 三上 翠香

子孫等と語り遊んで満ち足りる
 九条に命をかける社民党
 青息吐息神の存在思い知る
 嵯峨 待女

二人して押して馴れてる火の車
 運命は神に任せて七転び
 九拝と書いて恩師に封をする
 加差野静浪