

ふるさと
旬の味



カボチャのはさみ揚げ

●材料 (4人分)

カボチャ (薄切りにして200g程度) … 1/4個
片栗粉 … 大さじ2杯
揚げ油 … 適量
パセリ … 少々

- ◇中に挟む具 豚ひき肉…100g 玉子…1/2個 片栗粉…小さじ2杯 卵…1/2個 日本酒、塩、コショウ…少々
- ◇ころもの分 片栗粉…大さじ5杯 卵…小2個 ごま油…小さじ3杯 水…大さじ2杯
- ◇たれ分 ネギみじん切り…10㍉分 しょうゆ…大さじ1杯 米酢…大さじ1杯 水…1杯

●作り方

- ①カボチャはワタを取り、4㍉の厚さのクシ型に切り、片栗粉をまぶし、余分な粉ははたいて落とす。
- ②豚ひき肉と分量の調味料を合わせ具を作る。
- ③①のカボチャに②の具をはさみ、分量の材料を合わせたころもをつけて、油でからりと揚げます。
- ④パセリなど香葉をかざり、たれをかけていただきます。



食生活改善推進員
深渡マリ子さん
(堀内・52歳)

「カラオケはいいねー」

中村 なかむら

秀男 ひでお
さん (上区・75歳)



出番おじさんのお話

《278》

★: 24歳で九戸村から大工の仕事で普代に来たのだが、ここへずっと住むとは思わなかったねー。★: 当時の大工手間(隻)は300円。女わらすだけ3人持ってたが、東京、北海道さ出稼ぎしたり、船さも乗って稼いだよ。やっぱり出稼ぎは手間がよがったからねー。でも船に乗ったときは、船酔いしてねー、そんなときは苦さがったねー。★: 今は孫が近くにいないため、習い事ごーさの送り迎えをしたり、本を買ってけだり、孫と一緒にいんときが一番楽しいがー。あどはやつぱりカラオケ。「長良川演歌」はいいねー。(笑)

文芸の世界

川柳愛好会
10月例会作品

人は皆十人十用の長所あり
軽率に無い尾を振って身が細る
十月小春適度な風に不満なし

配達の足音行き交う朝の街
難問に会場水を打ったよう
貧困の無い無いづくし耐えた母

足音に立てば祭りの寄付集め
自由な絵描ける手持ちにまだ不満
後十年生きるつもりで貯金する

もう先の無い古い二人詩を読む
生きていて花に水やるこの至福
一杯のお茶に心が癒される

一杯で足りない人と足りる人
十本の指に感謝の今日の句座
追われてる身に足音が聞こえない

深渡 汀女
大長根英子
三上 翠香
嵯峨 待女
加差野静浪