

ふるさと
旬の味



サケ
鮭とホウレンソウの炒めもの

●材料 (4人分)

- ホウレンソウ……………1 把
- 甘塩鮭……………2 切卵
- ニンニク……………1 かけ
- サラダ油……………大さじ3杯
- 日本酒……………大さじ2杯
- 水……………大さじ3杯
- 塩……………小さじ1/2杯

●作り方

- ①ホウレンソウは洗ってから、根を落とし長さ4割くらいに切って、冷水に放し、葉をシャキッとさせ水をきる。
- ②鮭は小骨、皮を取り、切り身を縦にして、1.5割位のそぎ切りにする。
- ③卵2個を溶き、なべにサラダ油2杯を入れ、強火にかけ温まったら、卵を入れ軽く2、3回混ぜ、全体に火を通すようにして、ふんわりと炒め、鍋から取り出しておく。
- ④ニンニクを包丁でつぶしてサラダ油大さじ2杯を暖めたなべに入れ、香りをたて、②に鮭を入れ強火で炒める。八部通り火が通ったら、ホウレンソウも入れ、日本酒と水を上から回し、水をとばすように炒める。塩を加え味を整えてから③の卵をなべに戻し、サッと火を通して出来上がり。



食生活改善推進員
下坪 恵美子さん
(63歳・黒崎)

「畑が好きでなんすー」

藤嶋

トキさん (75歳・白井)



おぼろげな記憶

《279》

★…畑があれば何がまきたくなつとも、年をこれば体が、そつこつこつ (あちこち) 痛くなつてねー。肥料を畑まで一輪車で運んでくのがせつちよう (大変) で…。★…終戦後、若いころは、開墾 (現在の卵子西牧野付近) の畑さズギ (肥料) をしよつてアフ、ヒ工、豆がどーをやりましたつたー。昔は米はほんとうに薬このよつでしたつたー。★…今は店さ行けば、食べんのは何でも売つてんども、畑で野菜が取れだのを子どもらさ送つてけん (あげる) のどが、いご (いとこ) だのみんなさけんのが楽しみですー。

文芸の世界

川柳愛好会
11月例会作品

残り灯を元氣一杯掻き集め
子の笑顔見たくて父の肩車
十一月小春のなかの飛行雲

深渡 汀女

手鏡を磨き心の奥を見る
老人の取り越し苦労と苦笑い
甘く見た病のつけが重すぎる

三上 翠香

お元気で敬具に変えてペンを置く
体調が悪いと笑顔ぎこちない
祖母語る苦労話がなぜか好き

太長根英子

絶景に見惚れてしばし声もなし
重荷など苦にもしないで今日も行く
立冬の小春日和に落葉踏む

嵯峨 待女

肩の荷が重く肩甲骨が痛み出し
十一月だ出番待っている色紙
苦労したなどと言わない母他界

加差野静浪