

ふるさと
旬の味



豆乳鍋

●材料 (4人分)

- 豆乳(無調整のものがいいです) …1,200^{ミリリットル}
- 生タラ切り身 …………… 4切
- 結びシラタキ …………… 8個
- 春菊 …………… 1束
- 生カキ …………… 12個
- もち …………… 4個
- 塩 …………… 大さじ2杯
- しょう油 …………… 小さじ1杯

●作り方

- ① タラの切り身を4つくらいに切り、サッと熱湯を通し水で洗って、水切りをする。
- ② シラタキもサッと湯がき、もちはなべに入れる直前に焼く。
- ③ 春菊は茎を切り落として、葉の部分を2等分くらいの長さに切る。
- ④ 生カキは大さじ2杯くらいの塩を振って、軽く混ぜるようにしてから水洗いし、きれいにします。
- ⑤ 1人用の土なべに豆乳300^{ミリリットル}としょう油小さじ1杯を入れ、中火にかけ沸いてきたらすぐタラ1人分と④のカキ3個を入れ、1～2分したらシラタキと焼いたもちを入れ、煮立ったら春菊を入れ出来上がり。



食生活改善推進員
正路 よし子さん
(55歳・黒崎)

「孫の電話がうれしくて…」

橋本 照子さん (75歳・堀内)



出番
おばあちゃん
お孫さん

《280》

★…子どもを3人おがす(育てる)のに無我夢中で稼ぎましたー。今は盛岡だの、千厩だの、滋賀県だのそれぞれ家庭を持って暮らしてます。今は父さんと二人っことで、年を取ったため、少し心細いですがー。★…孫がどーから「おばーちゃん、誕生日おめでとう」、「ピアノを引いて聞かせんが、電話で聞いてねー」って電話がくれば、うれしくて、うれしくて…。それが楽しみですー。★…今は店番(食料品店)をしながら、部屋に飾ってあん、孫がどーの写真を見ながらゆっくしてます。

文芸の世界

川柳愛好会
12月例会作品

魚焼き再三焦すうっかり屋
八十路坂先が見えても捨てきれぬ
日めくりの残り少ない十二月

深渡 汀女

老いたりと認めていま目も足も
捨てきれぬふるさと父と母がいる
喪に服す区切りをつける十二月

大長根英子

人間の証良心捨て切れず
身に憶えないがうっかりやるかもね
老いたりと元気で朝の散歩する

三上 翠香

溜め息の出るほど早い十二月
老いたりと今だに夢を追いつづけ
うっかりと忘れてだとは許されぬ

嵯峨 待女

老いたりと言っても喜寿を越しただけ
十二月の空に浮かんだ雲早し
うっかりと相槌打てば的はずれ

加差野静浪