

ふるさと
旬の味

二一五



水菜と油揚げのからしあえ

●材料 (4人分)

- 水菜……………200g
- 油揚げ……………1/2枚
- だし……………1/2カップ
- 粉からし……………小さじ2杯
- ぬるま湯……………小さじ1杯
- サラダ油、塩……………適量
- しょう油……………大さじ1杯
- 砂糖……………ひとつまみ

●作り方

- ①フライパンにサラダ油少々を熱し、よく洗って4センチの長さに切った水菜を芯の方から炒める。少ししなりとしたら、だし1/2カップと塩少々を加え、30～40秒くらい煮立てたら、ざるにあけて、粗熱を取り水気を軽く絞っておく。
- ②油揚げは紙タオルで油を吸い取り、アルミはくに乗せてオーブントースターで両面をきつね色に焼き1センチ角に切る。
- ③粉からしをぬるま湯で溶き、しょう油大さじ1杯と砂糖ひとつまみを少量ずつ加えながら練り混ぜる。
- ④ボールに①、②を入れ③であえる。



食生活改善推進員
森子 房子さん
(62歳・黒崎)

「小屋こで炭焼きしました」

田中 喜平さん (上区・75歳)



出番
お楽しみ会
お楽しみ会

《282》

★…終戦後、炭焼きの仕事をしていたときはめにあった(大変だった)ねー。畑もやっていたが、それは食っていくため。山のもんが暮らすには、現金収入は炭焼きぐらいしかながったからねー。
★…萩牛の奥の方に小屋こを作って、寝泊まりしながら、炭を焼いだもんだ。萩牛の見嶽(重次郎)さんのところまで150kgの炭を約4キロ、毎日運んだもんだ。夏はリヤカーで、冬はソリでねー。今の人はできないいねー。★…今は、孫がたまに遊びに来るので、晩酌が楽しみだねー。

文芸の世界

川柳愛好会
2月例会作品

無遠慮に傷口突いてくる噂
如月を逃げ月として策を練る
寒過ぎてかすかに確か春の音

山里は白一色の冬化粧
福は内豆まく孫の声二月
里帰り遠慮要らずの母が居る

列島を冷凍化する寒気団
あれこれと遠慮する娘に送る母
カーテンを引けば美し冬化粧

ささらぎの風は老婆の先を読む
暴言を苦にはしないが遠慮する
冬化粧風にみだれる北の国

大寒の庭に今年は来ない小鳥
ささらぎの空に下弦のの月掛かり
心の汚れ隠してくれる冬景色

太長根英子
三上 翠香
嵯峨 待女
深渡 汀女
加差野静浪