

ふるさと  
**旬の味**



**サケのおかか揚げ**

●材料（4人分）

- サケの切り身 ..... 4切
- 塩 ..... 少々
- ショウガ汁 ..... 小さじ1杯
- 酒 ..... 大さじ2杯
- 卵白 ..... 1個分
- カツオ節 ..... 100cc
- カボチャ ..... 120g
- ジャガイモ ..... 120g
- 線キャベツ ..... 120g
- パセリ ..... 少々

●作り方

- ①サケを4等分にして塩を振り、ショウガ汁と酒を混ぜたものに10分漬ける。
- ②カボチャは薄切りにして、ジャガイモは粉ふきイモにする。
- ③サケの汁けを拭き取り、卵白をくぐらせてカツオ節をまぶす。
- ④カボチャを素揚げにする。サケを揚げ目がつくぐらい揚げる。
- ⑤皿に線キャベツをしき、盛り合わせて出来上がり。



食生活改善推進委員  
**道下 幸子さん**  
(66・白井)

「まぎ割りも終わりますたー」

**金子** かねこ

**留吉** とめきち

さん（黒崎・78歳）



出番おまじろまじろまじろまじろ

《290》

★…炭焼き、イカ釣り、土方、若いころはいろいろやりましたー。昭和53年だったか、サゲが良かったころ、定置網に入って10年くらい稼ぎましたー。どんな仕事をやっても、最初はせつちよう（苦労）でなす。それでも、おかげさんで病気づう病気もしないできましたー。★…年を取ってただ居れば、体が弱ん一方だから、ワガメ（養殖ワカメ）の陸仕事を手伝ったり、母さんと一緒に畑をやったりして体を動かしてますん。あと少しで冬がくんですが、まぎ割りもやっと終わりますたー。年も年だから、転んでけがをしないように気を付けてますん。

**文芸の世界**

川柳愛好会  
10月例会作品

政治家の辞任は茶番劇に似る  
食卓に母の七味が並べられ  
たわいない一言でまた傷つける

太長根英子

おいそれと返事はかりで重い腰  
子と同年総理にエール送ります  
七色のライトを浴びて初デビューー

嵯峨 待女

おいそれと頼れる友は皆遠く  
空元氣ベツトに劣るわが身体  
新政治何が変わるかする期待

三上 翠香

七色に渡る峠の虹の橋  
たわいない言葉を返す秋の虫  
おいそれと私を急かす通り雨

深渡 汀女

政治家がまた弱音吐く秋の空  
おいそれと飲めと言われぬワンカップ  
他愛い話女が連れて来る

加差野静浪