

ふるさと
旬の味



エントツパン

●材料（1個分）

小麦粉	300 g
卵	2 個
塩	2 つまみ
三温糖	70~80 g
重曹	小さじ 1 杯
ベーキングパウダー	大さじ 2 杯
サツマイモ	250 g
牛乳	250cc
バター	20 g
砂糖	大さじ 2 杯
塩	少々

●作り方

- ①小麦粉、塩、三温糖、ベーキングパウダー、重曹はよく混ぜ、ふるいにかける。
- ②①に卵を溶いて混ぜる。
- ③②に牛乳を入れて柔らかめに練る。
- ④サツマイモは蒸かすか電子レンジに4~5分かけ、柔らかくなったら少し粗めにつぶし、塩、砂糖を加え、サツマイモあんを作る。
- ⑤なべにバターを溶かし④のサツマイモあんを加え練る。エントツパンの器に③を半分ほど入れ、サツマイモあんを回し入れ、残りの③を素早く入れて、中火で20~25分ほど焼く。途中一度ひっくり返して出来上がり。



食生活改善推進員
熊谷 洋子さん
(上区・59歳)

「世間話が楽しいなんす」

田澤
たざわ

初次郎
はつじろう

さん (上区・79歳)



出番
おまかせ
おまかせ
おまかせ

《292》

★：学校を卒業してガパンを下ろして5日目には久慈の製錬所に稼ぎに行きました。仕事はせつちよう(大変)ではなかつたけども、ご飯とお汁(お汁)だけの盛り切りで、腹一杯食べてみたいと思つたつたなんす。★：仕事では運転が好きで、薪(まき)の炭(すす)で走るトラックに乗つてるときが一番(ばん)おもしろがつたなんす。★：今は鳥居(グループホーム)に世話になつてんが、日に3度のご飯も出してもらつたりして、本当によいどごがでぎで助かつてますん。そして、月に2回(に)リハビリ教室に通つて世間話をしてんのが楽しみだなんす。

文芸の世界

川柳愛好会
12月例会作品

言にくいことをさらりと言える友
欲少し捨れば満ちてくる海だ
太長根英子

耐え切った苦難の道を歩む母
寒い夜はお鍋(かまど)で温つたまる
嗟(なげ) 待女

満ち足りた暮らしの中でふと孤独
寒い夜は三陸鍋(さんりくかまど)にたまご酒
三上 翠香

言にくいだけど言わねば超えられぬ
耐え切った人の心にある温み
深渡 汀女

今日こそと決断することも言にくい
癒された星座眺めた寒い夜
峰(みね)はまゆり

底冷えのするよな十二月(くれの)寒い夜
子供には内緒(うちずけ)のランチ言にくい
北野多佳子

耐え切れば風もやさしく向かい入れ
寒い夜だからコーヒー(かふい)淹れて待つ
加差野静浪