

ふるさと
旬の味
二二五



なかしん
ワカメの中芯の炒め物

●材料（4人分）

- ワカメの中芯 ……………200g
- ゴボウ ……………100g
- ニンジン ……………60g
- 塩、コショウ ……………少々
- 酒 ……………大さじ2杯
- 砂糖、しょう油 ……………大さじ3杯
- ごま油、白ごま ……………少々

●作り方

- ①ワカメの中芯、ゴボウ、ニンジンは3等分の千切りにする。
- ②ごま油で炒めながら調味料を入れる。
- ③味がなじぶまで焦げないように炒める。

●宮本さんからひとこと

強火だと焦げますので弱火で炒めてください。トウバンジャンを入れるとピリカラッとしてお酒のおつまみにもいいですよ。



青葉生活研究グループ
宮本 セツ子さん
(沢向・46歳)

「みんな元気で安心です」

秋本 あきもと

ツネさん（堀内・89歳）



出番おまじこがさん・おまじこがさん

《294》

★…宇部（尋常高等）小（久慈市）から堀内（尋常高等）小に来て堀内で育ち、秋本に嫁ぎました。夫は栃木県人で、堀内で濱善丸という船の機関士をしていました。いい人だからと叔母が嫁入りさせ、子どもは7人授かりました。★…戦時中は食べ物もなく、みんなが苦しかったです。でもそれが当たり前だったので苦労したとも思ってません。それでも子どもたちが元気に育ってくれて安心してます。★…今はここ（グループホーム鳥尾）にお世話になっています。皆さんとお話できて楽しいです。

文芸の世界

川柳愛好会
2月例会作品

白黒の墨絵がにじむ冬の雨
告知され覚悟をきめてからの日々
太長根英子

人口の減る過疎の地をほっとけない
世の中は知れば知るほどまか不思議
嵯峨 待女

川柳を詠む度捜す虫めがね
忘れたい過去を知ってる足の裏
三上 翠香

一線を引いて見抜けぬガラス張り
絵にならぬデッサンだけの我が自画像
深渡 汀女

ガラス張り金と政治が見えかくれ
出来るなと思ってみてもほっとけず
峰はまゆり

生意気な知ったかぶりの娘の寝顔
ほっとけないつつい手が出る口が出る
北野多佳子

温かい絵手紙届く冬温し
ほっとけない選挙目当の軽い笑み
加差野静浪