

ふるさと
旬の味 ニニ六



ワカメの梅炊きと
干しシイタケのうま煮

①ワカメの梅炊き

●材料（作りやすい分量）

生ワカメ …………… 150g
梅干し …………… 2個
しょう油 …………… 大さじ1/2杯
みりん、ごま油 …… 各小さじ1/2杯

●作り方

①ワカメは、一口のざく切りにする。梅干しは、果肉をちぎる。②なべに水1/2カップ、しょう油、みりん、ごま油を入れて煮立て、ワカメを入れ、梅干しの果肉と種を加える。ときどき混ぜながら、汁がなくなるまで煮る。

②干しシイタケのうま煮

●材料（作りやすい分量）

干しシイタケ …………… 12個
もどし汁
しょう油、みりん …… 各大さじ3杯
三温糖 …………… 大さじ1杯

●作り方

①干しシイタケは、水でもどし、軸を切り落として5～6mmの厚さに切る。もどし汁はとっておく。②なべに干しシイタケと、ひたひたになる位のもどし汁を入れて火にかける。③煮立ったらアクをとり落とし、弱火で汁がほとんどなくなるまで煮詰める。



食生活改善推進員
中山 ミツさん
(上区・66歳)

「体一つで稼いだね」



畑 はた

豊 ゆたか
さん (堀内・75歳)

出稼ぎで電所や隧道(トンネル)の工事をしましたっ。昔は体一つで稼いだもんです。仕事を覚えるまでは苦労しましたっが、人についていけるように頑張りました。一人前になったら、逆に仕事にやりがいを感じだもんです。そして晚げいは、食って飲んで…、そんな暮らしてました。★

《295》

★若いころは出稼ぎで電所や隧道(トンネル)の工事をしましたっ。昔は体一つで稼いだもんです。仕事を覚えるまでは苦労しましたっが、人についていけるように頑張りました。一人前になったら、逆に仕事にやりがいを感じだもんです。そして晚げいは、食って飲んで…、そんな暮らしてました。★

文芸の世界

川柳愛好会
3月例会作品

強がってみてもちよっぴり弱る足 嗟峨 待女
時ならぬ陽気に誘われ福寿草

三上 翠香

人生の終止符打って賞を受く
毒舌の男に好きな酒がある

深渡 汀女

遠慮してちよっぴり残す皿の上
打ち解けて三人寄れば冬温し

峰はまゆり

自慢げに毒舌吐いて嫌がられ
落ちた者同志で終止符など打てぬ

北野多佳子

毒舌の子のひとことに傷がつき
平凡な日々に終止符いつになる

加差野静浪

冷夏心配今はいいかもこの温さ
終止符を打って捨て切るわだかまり