

ふるさと
旬の味 二二七



すきコンブの袋煮

●材料 (4人分)

- すきコンブ80g
- 油あげ 4枚
- ニンジン20g
- 豆、ゴボウ、かんぴょう少々
- しらす干20g
- だし汁 3カップ
- しょう油、酒少々

●作り方

- ①油あげは油抜きをして、半分に切る。
- ②ニンジン、ゴボウは千切りにする。
- ③②にすきコンブ、豆、しらす干しを合わせて油あげに詰め、口をかんぴょうでしばる。
- ④だし汁にしょう油、酒で味付けし煮付けて出来上がり。

●上下さんからひとこと

タラの芽の天ぷらも作ってみました。やっぱり季節の物をその季節に食べるとおいしいですね。



食生活改善推進員
がみした
上下 エキさん
(緑区・68歳)

「好きな読書をしたいです」

嵯峨

マツさん (上区・75歳)



出番だぞ！

《296》

★…年を取って最近、白内障の手術をしました。病院から家に帰ってきたら、あんまり見えるもんだがら家の中のホコリが気になって、気になって…。鏡を見たら、自分の顔のしわも多くなってびっくりしました。★…小さいころから作文が苦手でしたたが、平成3年ごろ近所の人に誘われて川柳を始めました。もう15年以上もたっただがねー。タネが尽きだとも、何にもしないよりは、ボケ防止のためにと思つてやっています。★…目も良くなつて、これからは暇を見つけて好きな読書をしたいです。

文芸の世界

川柳愛好会
4月例会作品

義理人情今では遠い物語
幼な友顔さえ虚ろ八十の坂
選挙戦人嫌いせず握手する
逆ろうて見ても相手は財産家
磯の香を運んでくれる友がいて
年金ぐらし義理も失う八十路坂
ともだちと春の野山を散策し
義理道理どこが境いか難しい
目ざましの音に逆らibelを止め
日曜日義理を欠きます町内会
逆つて見ても到底勝ち味無く
ともだちも一人二人とする他界

嵯峨 待女
三上 翠香
深渡 汀女
峰はまゆり
北野多佳子
加差野静浪