

ふるさと
旬の味



野菜ポッキーと
昆布おからせんべい

- 野菜ポッキー材料（6人分）
▶小麦粉…1カップ▶粉チーズ…大さじ1杯▶バター…20g▶ニンジン…1/2本▶パセリ…大さじ2杯▶塩…少々
- 作り方
①溶かしたバター、小麦粉、粉チーズ、塩を加えて混ぜる。
②①にニンジンのすりおろし（汁ごと）、パセリのみじん切りを入れてよくこねる。
③まな板に粉を振り、平たく伸ばしスティック状に切る。
④オーブントースターでこんがり、焦げ目が付くまで焼いて出来上がり。

- 昆布おからせんべい（8人分）
▶すき昆布…20g（あぶって粉にしたもの）▶おから…200g▶小麦粉（薄力粉）…250g▶砂糖…80g▶黒ごま…50g▶白ごま…30g▶塩…小さじ1/2杯▶スキムミルク…20g▶水…50cc▶サラダ油…適量
- 作り方
①材料を全部混ぜて練り合わせる。
②棒状にまとめた後切り分け、めん棒などで薄く伸ばし、やや低温の油で揚げて出来上がり。



食生活改善推進員
古沼 シツエさん
（茂市・65歳）

「山さ泊まって稼ぎましたー」



佐々木 タケ子さん（黒崎・75歳）

出番です！おかげさまで、おかげさまで

《297》

★…若いころは丸太切りやほだ木切りを手伝って稼ぎましたー。萩牛の奥の方ではクマガインようなごごを、米だのおがずだの持って山さ泊まつたりしてましたー。★…家で食うのばーりは作んないけど思って畑にイモ、豆、キュウリをまいでますん。雨が降んないで困ってますん。★…いつもでも健康で稼げーればいいども、最近はひちやかぶ（ひび）さ水がたままって痛くてなんす。孫に病院さ乗せてつてもらって、その帰りに（久慈の）市日さ寄つてくんのを楽しみにしてますん。

文芸の世界

川柳愛好会
5月例会作品

存在感示すことさえ出来ぬ我れ
さあ大変今月もまた赤字出す
三上 翠香

つきまとう影を振り切り登る坂
苦勞幾坂乗越えて来し今八十路
深渡 汀女

風と共メディアが先を追っている
たそがれに影を落して雲はゆく
峰はまゆり

人ひとり救う掬の重量感
どの風も受けて母さん笑ってる
北野多佳子

風に一つ聞きたいことあり声を掛け
みどり濃き野辺に四ツ葉のクロバー
加差野静浪

風来坊のボクに離れぬ影一つ
追われたら困るメディアの執拗さ