

愛媛若葉ひろみ句会

一瞬の 風に忘える 青芒

大川 眺春

逢ふひとの みな優しくて 青田風

毛利 敦

紹の袈裟は 萌黄色なり 僧若し

小西 あや

芋殻火の 燠となりしも 去り難く

梶原 一美

氏神の 杜のふくらむ 蟬時雨

松岡 寛孝

かなかなを 汐時にして 暇乞い

伊藤 京

子の置いて 帰りし本や 夜の秋

福本 恵子

大空襲 恨みの夏も 遠くなり

芝 光恭

ふりほどく ころの闇を 初萤

浜田 千鶴

紺青の 空に広がる 合歡の花

増田とみ子

庭の草 少しずつ抜く 朝涼し

松浦 亀

泣きじやくり ながらも手には

兜虫 弘子

青芒 わき立ち撓む 四方の風

藤田 光子

万緑や 一筋の日矢 溪底へ

芝 都留

菜園に育つ茄子やトマトなど日々眺めて老は楽しむ

蛭谷 寿子

裏山に銃声ひびき獵犬は啼き立て騒ぐ猪は射たれし

山本まつゑ

流れ落ちる水の法則知らざるか起ち上げられて怒る噴水

武田 幸子

介添がなくてはどこにも行けぬ吾明日の歌会に行けるが嬉し

渡辺キヨ子

せと山で毎年鳴きし鶯は二日て何処に飛び立ちゆきし

松崎 静香

疎開し時桑いちご食みしのぎしと神戸の従妹しみじみと云う

高田 治子

我が家の作る作物猪と鳥につつかれ老いは悲しき

伊手リツエ

何想ひ鳴くや鶯夏の朝手術を終えし友はいかにと

佐々木登美子

昼顔の淡いピンクの花びらを梅雨の長雨にしほみて落ちる

兵田トミ子

無くしたとあきらめていた鍬の柄が夏草のかげの中に見付かる

芝 幸子

夕暮れに家路に急ぐ子供等のベダル踏みゆく足軽やかに

武田 芳明

太陽を存分に浴び根を頑りて緑こくなり稲は波うつ

二宮 安忠

広見短歌会

食生活改善推進協議会

包丁汁

材料(4人分)

小麦粉 ……………1/2カップ
卵 ……………1/2個
しょうゆ ……………少々
ごぼう ……………1/4本
てんぷら ……………1/2枚
かまぼこ ……………1/2本
ねぎ ……………少々
だし汁 ……………3カップ
しょうゆ ……………大さじ2
みりん ……………大さじ1/2

作り方

- ①小麦粉、卵、しょうゆを混ぜたものを、水で手を濡らしながらこねる。
- ②打ち粉をしたまな板に①をのせ、めん棒でのばす。
- ③②を三つ折りにして包丁で細く切る。
- ④調味しただし汁で、具を煮る。
- ⑤④に③を入れて煮る。入れる前に粉をはたく。

一人分の栄養素

エネルギー:92Kcal たんぱく質:4.6g
食塩相当量:1.7g



私たちが作りました
食生活改善推進協議会日吉支部
大野 琴美さん(右)
大野美代子さん(左)

包丁汁は昔の「すいとん」のようなものです。手軽にできる料理で、主食代わりにしたものです。こねあげたり、切ったりするので包丁汁と言われています。