

# 広見短歌会

ひまわりでやさしき介護に甘えつつ老いらいやされ感謝の一日

松崎 静香

へなへなとくずれる如く座りこむ友の死あまりに突然すぎて

佐々木登美子

夕食後突然夫は三十九度嘔吐に腰痛独り戸惑ふ

蛭谷 寿子

宮島の平清盛ゆかりの地記念写真に鹿もポーズを

伊手リツエ

花好きな娘の義父にもらい来し観葉植物窓辺に涼し

芝 幸子

入所して二ヶ月過ぎし古城園虫の声にもなれしこの頃

渡辺喜代子

被爆して幼等残し逝きし叔母の生涯想ふ今日原爆の日

高田 治子

昭和の頃足踏ミシンで身を立てり宿場町なり不器男の里で

武田 幸子

炎天下ものともせず百日草日々に眺めて心いやさり

兵田トミ子

日ならべて降りつぐ雨に茶畠は施肥の時過ぎほととぎす啼く

山本まつゑ

手でなぞり我が子の名前に泣くる人沖繩復帰四十七年

二宮 安恵

封筒の束捨てられぬラブレター

芝 ユキ子

親展の封書いぶかる妻である

栗木 一郎

波に身を任せなさいと天の声

浅野 琴美

荒波を越えて人間丸くなる

加藤 桂子

波乗りが下手で時流に追いつけず

宇都宮 孝

親を看るみない話でひと波乱

都 瞳

バイオリズム今が底なら有る希望

宮川 柳酔

真珠湾もひょうたん島も波静か

渡辺 光男

熱が出て氷枕の出番です

水野 貞子

氷水一ぱい飲んで生きかえる

武田 浅美

薄水融けだすように仲直り

大野 直續

薄水の一つや二つ夫婦旅

森本 幸美

秒針はたらたら今を遊ばない

財前 溪子

玉の汗吸って語らぬ父のシャツ

金子すすむ

# きほく川柳会

食生活改善推進協議会

## 豚肉と野菜の中華風酢の物

### 材料(4人分)

豚肉……………100g  
塩こしょう……………少々  
片栗粉……………小さじ1  
水……………小さじ2  
きゅうり……………3本  
にんじん……………4本  
干し椎茸……………3個  
A=中華スープ…75cc、酢…60cc、砂糖…大さじ3、しょうゆ…小さじ2、塩…小さじ1/2、ラー油…小さじ1/2、こしょう…少々  
B=片栗粉…小さじ2、水…小さじ4  
付け合せ  
サラダ菜…2枚  
トマト…1個

### 作り方

- ①豚肉は千切りにして塩こしょうをふり、片栗粉の水溶きをまぶして5分程度おく。沸騰した湯に入れて箸でほぐしながら茹で、ざるにあげて冷ましておく。
- ②きゅうり・にんじんはそれぞれ太めの千切りにする。きゅうりは塩少々をして3分おいて水気を絞る。にんじんは茹でる。干し椎茸はもどして石づきを取り、2分間茹でて水にとって冷まし、千切りにする。
- ③鍋に調味料Aを入れて煮立て、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、鍋ごと冷水で冷まし、①と②を入れて和える。
- ④器に盛ってサラダ菜を飾り、トマトの輪切りを添える。

### 一人分の栄養量

エネルギー：102kcal たんぱく質：6.8g  
塩分相当量：1.5g

私たちが作りました  
食生活改善推進協議会近永支部  
宇都宮久恵さん(右)  
林 マス子さん(左)



鬼北町の産物、きゅうりと干し椎茸をたっぷり使った酢の物。さっぱりしています。

