

愛媛若葉ひろみ句会

拗ねるだけ拗ねて布団にもぐりけり

大川 眺春

陽おもてにありてもわびし返り花

伊藤 京

小春日の筵の端に呼ばれけり

梶原 一美

大焚火風の向くまま輪がくずれ

小西 あや

上弦の月に寄り添ふ星一つ

芝 都留

せわしさが見え隠れする師走かな

高田 弘子

結論の出ぬまま落葉踏みにつけり

浜田 千鶴

今年また空家がふえて山眠る

福本 恵子

泣き笑ひ置いて今年も暮れにけり

藤田 光子

夕映えのくれないそむる花芒

増田とみ子

旅立ちも程よき頃か神無月

毛利 敦

天高し気流巧みに鶯の舞う

松岡 寛孝

ほこほこと口に熱々衣被り

松浦 亀

きりぎりす朝の鏡台に止まりゐてうす緑なる一日癒さる

武田 幸子

寝たきりになりて座作さへ保てなくなりたる夫を吾れはかなしむ

蛭谷 寿子

つくつくぼうし初鳴聞きけり里山にしのび寄る秋夕暮れ寂し

佐々木登美子

城山のメロデー聞くは十年目今度の病いは重い兆しす

伊手リツエ

母植えし萩の花群広がりて柿も色付き秋の深まる

芝 幸子

「栗拾う親子の猿に合いし」と言う友の話しをほのぼのと聞く

渡辺喜代子

柚子摘めば香り豊かに露の玉朝日に光り七色に映ゆ

兵田トミ子

道の辺の木陰にいこひ見上ぐれば熟れし無花果鳥のつつきて

高田 治子

楽鳴らしろばのパン屋のおとずれを子等と待ちたる頃のなつかし

山本まつゑ

亡き母にもらいし帯地の鏡掛け六十余年吾れをささえぬ

松崎 静香

涼風にやさしくおされ歩む土手杖つく歩巾にすすきもゆれる

二宮 安恵

広見短歌会

食生活改善推進協議会

里芋の和風味噌グラタン

材料(4人分)

- 里芋……………350g
- しめじ……………1パック
- 長ねぎ……………1本
- バター……………20g
- 味噌ソース
- バター……………20g
- 薄力粉……………大さじ 3
- 牛乳……………300cc
- 味噌……………大さじ 2
- 砂糖……………大さじ 1
- サラダ油……………少々
- A [ピザ用チーズ……………60g
- [パルメザンチーズ…大さじ 1

作り方

- ①里芋は上下を切り落とし、縦に6等分になるように切って皮をむいて水から茹でる。串がすっと通ったらザルにあげる。しめじはほぐし、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、①を軽く炒めあわせる。
- ③鍋にバターを溶かし、薄力粉を加えてよく炒めたら牛乳を少しずつ加えて溶きのぼし、みそと砂糖を加えてよく混ぜ、さらに②を加えて混ぜ合わせる。
- ④グラタン皿に薄くサラダ油を塗り③を入れAをふりかけ、トースターで焼き色がつくまで焼く。

一人分の栄養量

エネルギー：313kcal たんぱく質：10.6g
食塩相当量：1.9g カルシウム：226mg



私たちが作りました
食生活改善推進協議会日吉支部
白川 花子さん(右)
二宮 幸子さん(左)

味噌と牛乳の組み合わせで、より深い味わい。
里芋の代わりに山芋でもOK。