

# ひよし川柳会

正月は生命を綴る一里塚

正月の巡りて命又あらた

大家族健康願ひ祝い酒

元旦の寝坊も起こし屠蘇の膳

今年また禁煙誓う三が日

鍋いっぱいお餅炊いたのは昔

ご挨拶お神酒が効いてつい長居

新札を準備して待つお正月

対面の美人マスクが邪魔をする

約束の時間も過ぎて待ちぼうけ

待ち合わせ先に来るのはいつも俺

とろとろと愛がゆっくり煮えて待つ

じっと待つ廊下のパパへ呱呱の声

踏み出した先へ期待の夢がある

直伝のおせち娘が継ぎ嫁も継ぐ

紅白の余韻を引いて明けの春

折り返し返事をする待ち続け

正月に平和を願う初詣

芝 智恵子

松岡 正志

上田タケミ

男武志津江

金子すすむ

宮本ヨリヲ

熊本 忠真

宇津本アヤ子

渡辺 照子

松本 立子

川添 忠昭

若宮 賢敬

山本 雅之

渡辺 光男

村上よしこ

栗木 一郎

宮川 柳酔

米子 達雄

よちよちと来て膝に乗る冬帽子

抱き寄せて頸に沈めし柚子湯かな

水入らずしみじみ年を祝ぎにけり

初詣引く鈴の緒に力こめ

書き込みの残る暦や年惜しむ

老ひて尚良妻たらん初鏡

丁寧生きてゆきたし去年今年

朱の橋の朱の色極む初明り

子等去んでおでん煮返す今宵かな

亥の子待つすべての部屋の灯りつけ

セーターにバケツ帽子の庭蛇口

着せられてゐる間もはしゃぐ初詣

たたずまい二十才の所作に春にほふ

しずかなる風のつぶやき春隣

大川 眺春

毛利 敦

小西 あや

梶原 一美

松岡 寛孝

伊藤 京

高橋 妙

浜田 千鶴

増田とみ子

福本 恵子

松浦 亀

高田 弘子

藤田 光子

芝 都留

## 愛媛若葉ひろみ句会

食生活改善推進協議会

## 厚揚げのはさみ煮

### 材料(4人分)

厚揚げ.....2丁  
片栗粉.....適量  
鶏ミンチ.....100g  
生椎茸(粗みじん).....4個  
人参(粗みじん).....60g  
A きぬさや(粗みじん).....8枚  
卵.....1/2個  
しょうゆ.....大さじ1/2  
みりん.....大さじ1/2  
だし汁.....1カップ強  
砂糖.....小さじ2  
酒.....大さじ2  
しょうゆ.....大さじ2

### 作り方

①厚揚げは熱湯をさっとかけて油抜きをし、半分に切る。スプーンで中をくり抜いて、内側に片栗粉をふる。くり抜いた豆腐をほぐしてAの材料、調味料と混ぜる。  
②厚揚げに①の材料を詰め込み、上にまた片栗粉をふる。  
③鍋にだし汁、調味料を入れて沸かし、②の厚揚げを入れ、弱火で煮る。三角に切って切り口が見えるように盛り付け、煮汁をかける。(※煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけてもいいです)

### 一人分の栄養量

エネルギー: 168kcal たんぱく質: 12.6g  
塩分相当量: 1.7g



私たちが作りました  
食生活改善推進協議会好藤支部  
松浦 王子さん(右)  
上甲 皐月さん(左)

元気で長生き! 肉・大豆製品の料理でたんぱく質を!

