

広見短歌会

里山の夜はたちまちに更けゆきて灯かげ雪かげ昏らく静まる

武田 幸子

庭隅の百日草と秋桜主逝きし庭を彩りくるる

蛭谷 寿子

帰りくる子らの好みをあれこれとおせち作りし年の暮れ想ふ

高田 治子

苔玉のやぶこおじの実三個でも冬の窓辺に赤く色どる

芝 幸子

しょぼくれし我が影うつすガラス窓朝夕ながめ食堂にかよふ

渡辺喜代子

復興を生ある内に見たきものと手合わす媼に雪降りかかる

二宮 安恵

姑達は従姉妹なりしよお隣りと声かけ合って送り火を焚く

山本まつゑ

風邪に伏す吾れを見舞いしかつて知る友は手料理作りてくれぬ

松崎 静香

独り居の気楽さのあり春炬燵猫すり寄りてのど鳴らしおり

佐々木登美子

縁側で春の陽射しに毛糸編む曾孫の笑顔思い浮べて

兵田トミ子

くだけ散る花一輪に奇蹟あり生あるものと信じて歩む

伊手リツエ

ロボットの仕事に手抜きなどはない

栗木 一郎

本意では無い片棒を担がされ

宮川 柳酔

つまみ食いずるずるはまるメタボ症

武田 浅美

加えたら味がしまるよ塩加減

芝 ユキ子

人の噂つまらぬ事も加えてる

水野 貞子

心も身体も添え木が欲しい冬に入る

加藤 桂子

裏漉しをされると個性消えてゆく

金子すすむ

枯れるまで親の看板降ろせない

都 瞳

宙で舞おうそんなに褒めてくれるなら

宇都宮 孝

幸せな朝湯長生きするもんだ

大野 直續

人生を鼻で笑ったツケがくる

財前 溪子

禁断の実に渾身の矢を放つ

渡辺 光男

人生は光と影を繰り返す

浅野 琴美

聞き耳を立てると森にラブソング

宇都宮 忍

きほく川柳会

食生活改善推進協議会

桜すし

材料(6人分)

米……………3合
黒大豆……………1/4カップ
水……………3合
合わせ酢＝米酢…60cc、塩…小さじ1・1/2、砂糖…60g
しらす干し……………10g
干し椎茸……………2枚
茹でたけのこ……………30g
えび……………30g
人参……………20g
さやえんどう……………10g
かまぼこ……………1/3本
錦糸卵＝卵…1個、砂糖、塩、サラダ油
A＝だし汁、干し椎茸の戻し汁、砂糖、しょうゆ、みりん、酒

作り方

- ①黒大豆は洗って、耐熱容器に入れて電子レンジで約3分加熱する。米は炊く30分前に洗って米と同量の水を加減にして漬けておく。黒大豆と米をあわせて普通に炊く。
- ②合わせ酢にしらす干しを入れ、さっと沸かしておく。かまぼこは千切りにして合わせ酢に漬けておく。
- ③干し椎茸はさっと洗って水で戻してから千切り、茹でたけのこは千切り。椎茸とたけのこはAで煮て味付けしておく。
- ④えびは塩茹で、人参・さやえんどうは千切りにしてさっと塩茹でしておく。
- ⑤卵は錦糸卵にする。
- ⑥ご飯が炊けたら、合わせ酢をかけてすし飯を作る。(桜色になる)
- ⑦⑥のすし飯に椎茸、たけのこ、人参を混ぜあわせて器に盛る。えび、さやえんどう、錦糸卵をきれいに飾る。

一人分の栄養量

エネルギー:374kcal たんぱく質:10.0g 塩分相当量:1.8g

私たちヘルスメイトが作りました

食生活改善推進協議会日吉支部

音地 恭子さん(右)

大野 琴美さん(左)

春らしい桜色のおすし。
黒豆は歯ごたえがあります。やわらかく仕上げ
るなら、一晩水につけて使うといいでしょう。

