

# 広見短歌会

一戸建の家を購入山も見え海も見えると明るい電話

蛭谷 寿子

満天に冴えかがやける冬銀河若くて逝きし夫はどの星

武田 幸子

案じても我がなきあとは如何ならむ障害もちし娘ら夫婦

渡辺キヨ子

山峡の険しき崖の常磐木は雪の積りて名画の如し

山本まつゑ

メモ用意すれば先程出来し短歌と忘れしおり老いの哀しさ

松崎 静香

意思つよく多難のりこえ生きし母事ある母に偲びすこしぬ

高田 治子

そこそこに生きていられる幸せを窓こしに積む雪見つつ思ひ

佐々木登美子

六度目の年女ですおだやかに心しずめてこれから生きむ

伊手リツエ

水上の蝶のごとくに舞う技よテレビに見とれ美しきかな

兵田トミ子

お日様をいっばいすってフワフワの布団も軽くベットに運ぶ

芝 幸子

風雪にたえてふくらむ木蓮は空に向って春をまちおり

二宮 安恵

春風に 後歩きの ランドセル

伊藤 京

雛飾る くせ髪なでて 又なでて

福本 恵子

言いそびれ 聞きそびれしよ

芝 都留

日脚伸ぶ 出合ひの増えし 散歩道

松岡 寛孝

まっすぐに 生きて谷間の 梅真白

浜田 千鶴

友見舞ふ 手作り雛を 枕辺に

高田 弘子

大津波 春をさらひて 人も消え

芝 光恭

水温む 一滴のしずく 苔をうつ

藤田 光子

春シヨール 静かにはずし 喪の席に

増田とみ子

一夜だけ 泊る息子と 切炬燵

大川 眺春

祈る手に 雪のひとひら 落ちにけり

松浦 亀

くべ足して 年たつ宮の 大篝

梶原 一美

咲き切れぬ 冬の薔薇の 真紅

小西 あや

木馬引く 粉雪の父は 湯気の中

毛利 敦

## 愛媛若葉ひろみ句会

食生活改善推進協議会

### さばのラビゴットソース

#### 材料(4人分)

さば	小4切れ
塩	小さじ2弱
こしょう	少々
白ワイン	小さじ2
玉ねぎ	80g
トマト	160g
ピーマン	20g
油	小さじ2
酢	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
だし汁	小さじ4

#### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りに、トマトは角切りにする。ピーマンは小さい角切りにし、さっとゆでる。
- ② Aと①を混ぜ合わせてしばらくおく。
- ③ さばは塩、こしょう、白ワインをふってグリルで焼く。
- ④ ③を器に盛り、②をかける。

#### 一人分の栄養素

エネルギー	160Kcal
たんぱく質	13.0g
食塩相当量	1.1g



私たちが作りました  
食生活改善推進協議会近永支部  
芝 美智子さん(右)  
田中 正子さん(左)

酸味をきかせた減塩効果のあるラビゴットソースはさまざまな魚に応用可能。おすすめの一品です！