

日吉川柳会

四十九日そろそろ紅が濃くなり
娘の脱皮そろそろ芽吹く恋心
勇氣出し胸にある事言ってみる
セールスマン靴の中に嘘もある
初孫の制服靴祖父と祖母
宿六の勇氣の元は酒二合
トンネルを抜けても暗し核の傘
定年へ父も靴も暇になり
そろそろと虫に怯える夏が来る
アンパンマン勇氣百倍子の味方
勇氣出せと孫の成長見て思う
そろそろと歩き石にも話かけ
そろそろと階段上がれ脛がいう
そろそろと辛抱強い亀が勝ち

渡辺 光男
栗木 一郎
水野 貞子
川添 忠昭
熊本 忠真
山本 雅之
若宮 賢敬
村上よしこ
松岡 正志
清家 厚美
上田タケミ
宮本ヨリヲ
山本 浩市
小越 安隆

愛媛若葉ひろみ句会

鉄に頸 あづけてしばし 薰風を
病棟に 残る灯のあり 時鳥
夕されば 水明りして 植田澄む
一面の 植田に個性 ありにけり
一息を 入れて茶摘みの 人となる
水中に 沈みて蹴く 植田かな
みずみずし 刺の痛さや 瓜洗ふ
陰日向 なく生きて来て 夕蛙
春惜しむ 一日外の 仕事して
花に詫び 剪りし牡丹を 手みやげに
一人居の 隣賑わし 母の日よ
日帰りの 土佐の旅路や 桐の花
百足出て 話の腰を 折られけり
人去って 日輪去って 牡丹白
伊藤 京
大川 眺春
梶原 一美
小西 あや
芝 都留
芝 光恭
高田 弘子
浜田 千鶴
福本 恵子
藤田 光子
松浦 亀
松岡 寛孝
増田とみ子
毛利 敦

食生活改善推進協議会

なすのたたき

材料(4人分)

なす 4本
あじ 100g
玉ねぎ 小1/2個
ねぎ・貝割れ 適宜
あおじそ 5枚
レモン 1個
しょうが 20g
しょうゆ 大さじ3
レモン汁 大さじ1
酢 大さじ4
砂糖 大さじ1
A にんにく 1片
しょうが汁 小さじ1

作り方

① 塩少々を入れたお湯で固めに茹でたなすを、1センチ程度の輪切りにし、冷蔵庫で冷やす。
② 玉ねぎとにんにくはみじん切り、青じそは千切り、ねぎは小口切り、貝割れは適当な長さに切っておく。
③ 千切りにしたしょうがを水にさらし、レモン半分は薄いイチョウ切りにし、残りは汁をしぼる。
④ 魚は焼いて身をほぐしておく。
⑤ 大皿になすを敷き、魚、玉ねぎ、青じそ、ねぎ、貝割れ、しょうが、レモンを散らす。Aを振りかける。

一人分の栄養素

エネルギー: 82Kcal たんぱく質: 7.3g
食塩相当量: 1.7g



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)

なすはどんな味付けにも合う野菜です。
夏に元気が出るさっぱりおかず。
皆さんも作ってみませんか。