

# じっくり心をこめて

# スロー フード

94



## 人参としらすの炊き込みご飯& 具だくさんのかぼちゃ汁

人参としらすの炊き込みご飯は、人参嫌いな子ども、おいしく食べられます。具だくさんのかぼちゃ汁は、なすの代わりにワカメや薄揚げ等を入れてもおいしいです。

## 《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

### 【人参としらすの炊き込みご飯】

#### 材 料 (4人分)

・米 2合 ・すりおろし人参 70g ・しらす干し 10g  
・酒 小さじ2 ・昆布茶 小さじ1 ・塩 小さじ1/2  
・大葉、白ごま 適宜

#### 作り方

米は洗った後、水に浸しておく。釜に入れ、目盛りよりやや少なめに水を入れる。  
に酒、昆布茶を加えて軽く混ぜ、すりおろした人参としらすを加えて炊く。炊き上がったら全体を混ぜ、蒸らす。  
好みて、ゴマと千切りにした大葉をかける。

### 【具だくさんのかぼちゃ汁】

#### 材 料 (4人分)

・かぼちゃ 150g ・玉ねぎ 1/4個 ・なす 1個  
・さやいんげん 7本 ・サラダ油 小2  
・だし汁 600cc ・みそ 大2

#### 作り方

かぼちゃはわたを取り、5cm程のいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。  
なすは1cm程のいちょう切りにし、水にはなしてアクを抜く。さやいんげんは茹でて3等分に切る。  
鍋にサラダ油を入れて、かぼちゃ、玉ねぎ、なすの順に加えて炒める。  
だし汁を加え、アクを取りながら野菜がやわらかくなるまで煮る。  
さやいんげんと味噌を加えて火を止める。

## せきかわ文芸

### 俳句・川柳

#### 俳句

きり晴れて 見上げる山の峰は雪  
初雪や 親がすてれば子がもどす

大塚 冲正(中束)

#### 川柳

このところ「せきかわ文芸」にぎやかに  
高令や 葉集めて 医者通い

松田 榮一(下関)

### 短歌

すべもなく老いゆく互いを憂れいしも  
癒すくれしか山茶花の花

須貝 恵美  
(高田)

千年に一度の地震津波とか  
暮らしに困る顔顔と

佐藤 庄七  
(愛広苑)

冬の陽が飯豊光兔掛軸を  
なぞりておりぬ山は冠雪

小池 啓子  
(下関)

あめつちに安らげくあれとあらたまの  
年の初めに祈りをささぐ

渡辺千恵子  
(上関)

### 関川俳句の会作品

ゆく秋や心に風のしみじみと  
桜並木も早裸木となりにけり  
電線に鳥つらなるそぞろ寒

渡辺しづい  
渡辺しづい  
渡辺しづい

