

じっくり心をこめて

スロー フード

96



とろ～ろサラダ

レモンや大葉、ごま油の風味がきいてさっぱり食べられる減塩レシピです。

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

材 料 (4人分)

- ・ベビーリーフ 80g ・水菜 80g ・トマト 60g
- ・長いも 140g ・しょうが 12g ・大葉 2枚
- ・味ポン 大さじ2と1/2 ・レモン汁 大さじ1/2
- ・塩 0.8g ・ごま油 4g

作 り 方

ベビーリーフは水で洗い、ザルにとって水気をきる。水菜は3cm長さに切る。トマトは皮を湯むきにし、1cm角に切る。

長いもは皮をむいてすりおろす。しょうがも皮をむいてすりおろす。大葉は千切りにする。

味ポンとレモン汁とごま油を合わせておく。

器に を盛り、その上に をいりどりよく盛り付け、 のたれをかける。食べるときは全体を混ぜていただく。

せきかわ文芸

二十三年度「ふれあいの家冬の句」受賞者

村長賞

冬の夜 せつせと内職 懐かしい

中野 さつ

敢闘賞

姑との 機嫌の悪い日 大雪だ

和田 フチ

春よこい はやく畑に 行きたいな

横山 小雪

大雪で ゲートが出来ぬ 春待人

小澤 一昭

大雪で 孫がせつせと 雪降ろし

佐藤 正二

局長賞

冬になり 孫に頼まれ 帽子編む

五十嵐八ナ

朝早く 迎えの車 待ち遠しい

渡邊 ヨシ

年重ね 福も重なる 笑顔かな

近 タツエ

俳句・川柳

俳句

山里を 今日もかくすか 雪すだれ

大塚 沖正(中束)

里山の 小さな春や フキノトウ

大塚 沖正(中束)

短歌

関川の広報読みしと遠き友
雪の故郷 偲びくれたり

須貝 恵美
(高田)

シベリアの凍土に四年抑留されし

佐藤 庄七

兵士は施設のお湯に温もる

(愛広苑)

窓を開け雪下ろす子に声掛けば
シャベルが受け取るウーロン茶

小池 啓子
(下関)

祖母われの胸を弄り女の子はも
あったあったと声をはりあぐ

渡辺千恵子
(上関)

