

じっくり心をこめて

スロー フード

99



にんじんとツナのサラダ

栄養価の高いにんじんをサラダ感覚でおいしくいただけます。にんじん嫌いのお子さんもこれなら大丈夫！

《今月のご紹介》

関川村食生活改善研究会 の皆さん

材料 (4人分)

- ・にんじん 1本 ・ツナ(小) 1缶
- ・パセリのみじん切り 少々 ・塩 小さじ1
- 【A】
- ・しょうゆ 小さじ2 ・砂糖 小さじ1
- ・酢 大さじ1 ・こしょう 少々

作り方

にんじんは皮をむき、5～6cm長さのせん切りにし、ボウルに入れて塩小さじ1を振って混ぜ合わせ、しばらくおいて水気が出たら、洗い流してから手でギュッとしぼる。
ツナは缶汁ごとボウルにあけて荒くほぐし、にんじんと混ぜ合わせる。
Aの材料は混ぜ合わせ、に回しかけて和え、全体に味をなじませる。器に盛って、パセリを振る。

せきかわ文芸

俳句・川柳

俳句

うぐいすのこえなきやんで山桜

大塚 冲正(中束)

宮の森桜ふぶきや御祭礼

大塚 冲正(中束)

初鳴きのうぐいすの声きこちなく

小池あさ子(高田)

残り雪分けて顔出す 露の臺

須貝 正敏(高田)

雪とけて田畑に人の声響く

須貝 竹子(高田)

春つらら心うきつき 散歩道

須貝やすよ(高田)

川柳

短歌

寒椿精一杯に咲きいしも
主亡き庭に散るは寂しき

須貝 恵美
(高田)

雪消水飯豊の峰を源に
関川村を滔滔とゆく

佐藤 庄七
(愛広苑)

悠然と田んぼに一本夢見草
桜並木の途切れたあとに

小池 啓子
(下関)

かめ虫もホワイトローズの香をもたば
油塗れにされざるものを

渡辺千恵子
(上関)

関川俳句の会 作品

春眠や覚めてもぬき床いとし

渡辺しづい

