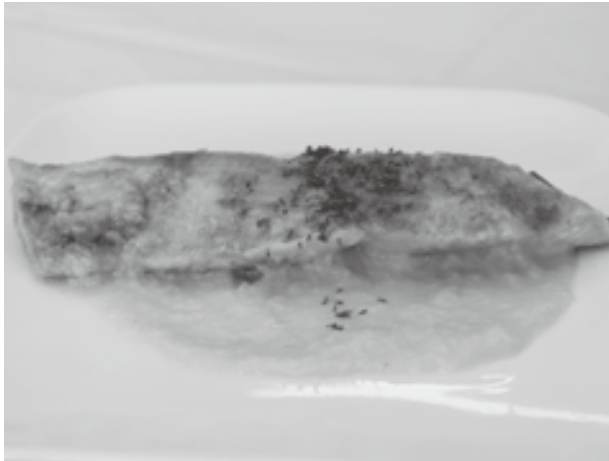


じっくり心をこめて

スロー フード

105



鮭のソテーパプリカソース

魚や肉料理に合う万能ソースです。パプリカは赤・黄・オレンジ等、好きな色を使ってください。色鮮やかなソースはクリスマスにもぴったりです。

《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)

- ・生鮭 4切れ
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・薄力粉 小さじ4
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・パプリカ 2個
- ・にんにく 1/3かけ
- ・たまねぎ 40g
- ・バター 小さじ1
- ・生クリーム 大さじ1と1/3

作り方

- ① 生鮭に塩とこしょうをふり、薄力粉をまぶしておく。
- ② フライパンに油をしき、①の鮭を焼いて取り出ししておく。
- ③ パプリカはオーブントースターかガスの直火であぶって、表面を焦げ目がつくように焼き、冷めたら手で皮をむく。半分に切って種を除き、2～3等分に切る。
- ④ にんにくはみじん切り、たまねぎはスライスする。
- ⑤ フライパンにバターを入れ、③④を炒める。ミキサーに入れ、生クリームを加えてピューレ状にする。
- ⑥ フライパンか鍋に入れて温め、塩、こしょうで調味する。
- ⑦ 皿にパプリカソースをしき、鮭のソテーをのせる。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

柿の實の色づきたるや 秋の雨
朝あさぎりさえにしき色ます 里の山

大塚 沖正 (下川口)

窓越に本読む人よ 秋の灯
妻起きて北窓締めて 夜寒かな
秋深し箱根閑跡 人の波
春をよぶ 出水の里に 鶴来たる

横山 一正 (東京都)

短歌

軒先に豆芋野菜山のもの
小春日和は今日を限りと

佐藤 庄七
(愛広苑)

上流の川樹々絵描がし絵を見詰め
思い出多きふる里徳ぶ

須貝 恵美
(高田)

吾の言うを真似ているらし 幼子の
ふた言み言にくすぐられる

渡辺千恵子
(上関)

関川俳句の会作品

コスモスの寄りて触れ合い賑わいり
秋海棠垣根やさしく抱き込んで
リング狩り山間一面泡立ち草

渡辺しづい
渡辺しづい
渡辺しづい

