

じっくり心をこめて

スロー フード

108



ねぎのポタージュ

ねぎは村でも作っている人が多く、この時期のねぎはしっとりしていておいしいです。風邪の予防にもいいですね。まんまスティックはうるち米を練り上げて棒状にしたものでもちもちとした食感がおいしいですよ。

《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)

- ・ねぎ 2～3本 ・じゃがいも 2個
- ・オリーブ油 小さじ1 ・水 2カップ
- ・牛乳 1と1/2カップ ・生クリーム 1/4カップ
- ・塩 小さじ2/3 ・こしょう 少々
- ・固形コンソメ 1個 ・まんまスティック 1本

作り方

- ① ねぎは縦半分に切って、3cm長さに切る。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。
- ② まんまスティックは1cmの輪切りにし、熱いお湯に浸してやわらかくする。
- ③ 鍋を熱して油をしき、①を焦がさないように炒める。
- ④ 水とコンソメを入れてじゃがいもに火が通るまで煮る。
- ⑤ 火が通ったらミキサーにかけ、こし器にかけたら鍋に戻して火にかけ、牛乳と生クリームを加える。
- ⑥ 皿に盛り付けて②を真ん中に浮かべ、パセリをちらす。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

寒のうち 春まだとおし 波の花
雪化粧 冬將軍と 仲なをり

大塚 沖正 (下川口)

一輪の 白き水仙 露地に咲き
夕焼を 背に飛行雲 北にのび
冬至過ぎ 一日ごとに 日脚伸び
わが生命 まもる介護に 朝日さし

横山 一正 (東京都)

川柳

笑み満つる 上野の杜の この集い
湧く歓呼 ふるさと会の どよめきを

小野 善三郎

(千葉県市川市)

短歌

竹林の白き着物の雪女
今、勇ましい除雪車がゆく

佐藤 庄七

(愛広苑)

ゆうあいに百人一首のカルタ取り
皆若き日の顔にて競う

須貝 恵美

(高田)

猫柳自在に生けて床にあり
しなやかなるを羨しと思う

渡辺千恵子

(上関)

東西の46分大震災
午前と午後の違いあれども

松田 栄一

(下関)

