

じっくり心をこめて

スロー フード

110



《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)

- ・米 2カップ ・ツナ缶ライト 小1缶
- ・しょうが 小1かけ
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2 ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/3 ・青菜 少々

作り方

- ① 米は洗って、やや少なめの水加減にして30分浸水させる。
- ② しょうがはせん切りにする。
- ③ ①に材料を全部入れて軽くまぜて普通に炊く。

しょうがとツナの炊き込みごはん

しょうがは血行を良くして体を芯から温めるので、代謝アップにもつながり、風邪のひきはじめや冷え性などにも効果的です。ツナの旨味としょうが独特の風味がきいていておいしく、手軽に作れる1品ですので、ぜひお試しください。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

行きすぎて もどって来たか 雪の春
猫やなぎうつる川面は春の雪

大塚 沖正 (下川口)

初時雨 去りて天空 西に富士
朝の日にももの芽みんな躍りでる
初午や 稲荷の峰や 春浅し
小雪舞う 故郷あとに 鳥帰る

横山 一正 (東京都)

短歌

農機具も出番となりて片すみに
主待つ如くリヤカー寂しも

須貝 恵美 (高田)

枝振りに花咲か爺を登らせて
彼は動かず我は黙する

佐藤 庄七 (愛広苑)

冬枯れの残る原野に三分咲き
七分咲きあり堅香子の花

渡辺千恵子 (上関)

関山俳句の会作品

想ふことふと声に出す斑雪

渡辺しづい

雪吊りを解きて手に足のばしけり

渡辺しづい

積もるにも消ゆるも早し越の雪

渡辺しづい

