

じっくり心をこめて

スロー フード

126



野菜たっぷりカレー

野菜がたっぷり入った一品です。季節ごとに野菜を変えて、いろいろな食材の味をお楽しみください。

《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)

- ・豚肉 120g ・にんにく 1/2かけ
- ・たまねぎ 1個半 ・じゃがいも 中2個
- ・かぼちゃ 150g ・トマト 1/2個
- ・なす 2個 ・ピーマン 2個
- ・油 適宜 ・水 4カップ
- ・カレールウ 90g ・ウスターソース 少々

作り方

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは半分に切ってスライスする。じゃがいもは一口大に切る。かぼちゃは種を取って一口大に切る。トマトは湯むきにして角切りにする。なすとピーマンは一口大の乱切りにする。
- ② 鍋に油を入れてよく熱し、にんにくと豚肉、玉ねぎを入れてよく炒める。
- ③ じゃがいも、かぼちゃ、トマトも加えて炒め、水を加えて煮込む。
- ④ なすとピーマンはフライパンで炒めておく。
- ⑤ 鍋にカレールウを加え、最後にウスターソースとなす、ピーマンを入れて出来上がり。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

十三夜 もうすぐ何れる 十五夜に
気をつけよう あまい言葉と 曲がり角

大塚 沖正 (下川口)

郭公の 遠くきこえる 夏の朝

梅雨あがり みんなみん 蟬の 音きびし

玉葱や ひと皮むきて 美人顔

笑顔みる 心豊に 朝むかえ

横山 一正 (東京都)

短歌

枯れ草を踏んずけた後見てみれば

大塚 沖正

腰の曲がった雪割草花

(下川口)

病む足もいつしか忘れゆくあいの

須貝 恵美

盆踊りの輪に我も誘る

(高田)

在りし日に植えておけとて貰いたる

須貝 恵美

都桜は母笑むがごと

(高田)

オニヤンマテレビの前でホバリング

佐藤 庄七

挨拶もなくもとの野原へ

(愛広苑)

つつしみの身なれば祭り提灯を

渡辺千恵子

今宵は軒に吊るさざるなり

(上関)

