

じっくり心をこめて

スロー フード

134



にしんとたけのこの煮物

身欠きにしんは、車麩、油揚げ、かんぼしなどによく合います。また、にしんみそなどの保存食にもなります。

《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)

- ・身欠きにしん 4本
- ・たけのこ (下ゆでしたもの) 適量
- ・ふき 4本 ・人参 小2本

【調味料】

- ・だし汁 (粉末でも可) 2カップ
- ・砂糖 少々 ・しょうゆ 大さじ2

作り方

- ① にしんを、米のとぎ汁に一晩漬け、しぶを除く。除いたものを番茶で10分くらいゆで、再度水で洗う。
- ② ①のにしん、たけのこ、ふき、人参を食べやすい大きさに切り鍋に入れる。
- ③ ②の鍋にだし汁と人参を入れ、人参が柔らかくなったたらそのほかの具材を加える。砂糖、しょうゆで味付けをして煮含める。

せきかわ文芸

俳句

梅の花 咲いたか下わざらめ雪
 岩をかむ 笹川流れや 波の花
 寒くとも ぬくみまじえる 春の雨

大塚 沖正 (下川口)

短歌

花冷の 素顔うつす サイドボード
 水温む 落合川に 鴨来たる
 黙々と 籠る日々なら 木の芽立つ
 北海の 恵山の 浜に 若芽寄す
 春惜しみつつ 日本列島 花ざかり
 タぐれに 草花売も 卯月かな
 しらじらと 窓に日のおさす 五月かな
 雪割草 阿賀野の里に 花ひらき
 鯉幟 荒川わたり 五月かな

横山 一正 (東京都)

手も足も氷りつくよな寒風に
 梅の花めが 咲いて けつかる
 亡夫 植えし 早春に 咲く だけれ梅
 花も 見ずにと ひとり つぶやく
 海見える 山重きなりて さら 咲く
 去年と同じ 杉の 根元で
 咲き初むも 盛りも よしと 思うまに
 目に やさしかり 葉桜の あお

渡辺千恵子 (上関)

佐藤 庄七 (愛広苑)

須貝 恵美 (高田)

大塚 沖正 (下川口)

