食 郷土料理

―食生活改善推進委員会―

アジのチーズ焼き

アジがなかったら、イワシ、サバでも美味しいです。
季節の野菜をたっぷりそえましょう。

●エネルギー　239kcal
●塩分　1.2ｇ
●たんぱく質　18.4ｇ

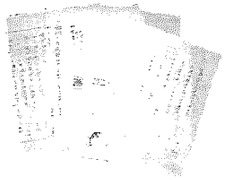
材料４人分

アジ……4尾（240ｇ）
塩……小さじ1/2
こしょう……少々
牛乳……大さじ3
小麦粉……適量
油……大さじ1
チーズ……100ｇ
（ピザ用細切り）
オレガノ・パプリカ…各少々
キャベツ……200ｇ
塩・こしょう……各少々
レモン汁……少々
プチトマト……4個

作り方

① アジは三枚おろしにする。塩、こしょうをふって約５分おく。牛乳をふりかけてさらに約５分おく。
② アジの汁けを紙タオルなどでふき、小麦粉を薄くつける。
③ フライパンに油を熱し、アジの身側から先に焼く。焼き目がついたら返し、チーズをアジにのせる。オレガノ・パプリカをふり、ふたをして火が通るまで蒸し焼きにする。
④ キャベツはざくざくと切り、熱湯で湯がいて水を絞り、塩、こしょう、レモン汁をふる。皿にアジを盛って、キャベツとプチトマトを添える。

街かど



今月の投稿

♥募集しています
・短歌・俳句
・詩・随筆
・イラスト・写真
・マンガ・その他
♥町への意見や要望も受け付けます
♥匿名でもよいですが連絡先を忘れずに
♥投稿・連絡先は
黒埼町大野２８４３-1
広報「街かど」係
☎３７７-３１０１
（内線３３５）

短歌

黒埼短歌会

何時までも姉妹で居ようねと心置き北国の車遠ざかり行く　柴垣　きみ
この国の未来を担う男の兒らの夢をはらみて鯉幟舞う　笠原　セツ
侘助の名前好みてお祭に苗を買い来て亡夫と植えしを　泉井　ヨ子
連翹の花のまわりを囲むごと若葉萠えいで春は闌けゆく　竹中千代子
姑母の声聞かぬがさびしと隣り人草除る我に寄りて語りぬ　阿部　淨子
新緑の木々に降る雨やわらかく緑のしずく我を潤す　大矢　キイ
青空に輪をかく鳶は一条に獲物つかみて巣にはこびゆく　永田　キヨエ
ルノアールの裸婦の肌のにおうごと白木蓮の厚き花咲く　丸山　幸
おいらんの高足歩む裾重くかなしき遊女の昔偲ばる　大谷　モト
クラス会集い集いて二十人岩室の宿で語りつきせず　長谷川トリ
川の辺にもち草摘めば片言に話しかけくる中国の人　小出美喜子
樹は芽吹き花咲きにおうこの季も心のレンズ曇りて写らず　上山　恵子

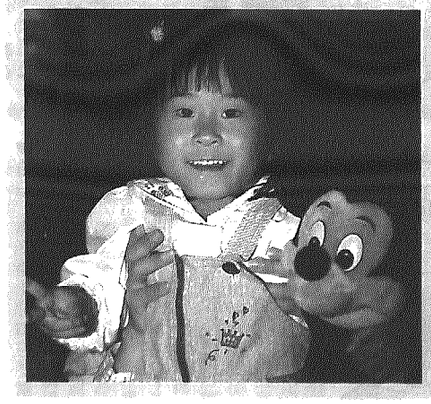
俳句

黒埼俳句会

梅の実の葉のひといろに深まりぬ　一翠
てっせんの紫高く咲きにけり　きよえ
夕暮れて筵に下ろす鯉のぼり　けんじ
花器に水足せば崩るる白牡丹　清一
濯ぎもの干す白まぶし初夏の朝　孝子
母の日の懇ろに読む正信偈　智恵子
団子屋の湯気巻きあげる若葉風　富代
くぐもりし野鳩の声や若葉寒　トシ子
地ビールのほのかな苦味愛づるなり　敏郎
日を孕みたんぽぽの絮風を待つ　秀子
鬱蒼と欅銀杏や庫裡古りし　文雄
千年の今を生きぬく滝桜　みどり
風あふれ日差しあふるるぶな若葉　義男
絵のやうな五月の富士に佇りけり　律子
リラ冷えのガラス窓拭く日和かな　信子
人気なき植田の水の満々と　玲子
親と子のつくり花絵鯉幟　きい
赤松にことに夕日の立夏かな　水仙
風渡る植田の緑いよよ濃し　洋子
雨の来る前に豆苗植ゑ終へる　成子
色失せし絵馬の濡れをり走り梅雨　友佳
木々の葉に重さ加はり梅雨に入る　飛浪
大夏炉めっきり灰の痩せてゐし　素明
さはやかに夢はこぶよな青田風　鹿島トイ
三回忌宴たけなはや蛙鳴く　鈴木ハツ
よそ風にいぢらしく揺れ小米花　小林ミサヲ
うたた寝の吾が体たらく嘲笑う　小林　信
夫こそ寝顔撮りて見せたし
望みなき身を永らえて生る我幾歳　小林くに
月をふりかえり見つ

わが家の愛♪ドル

１歳以上、３歳以下のお子さんを紹介するコーナーです。掲載を希望される方は、写真と氏名（フリガナも）・生年月日・性別・ご両親の名前・住所（自治会名も）・電話番号・コメント（50字程度）を添えて企画商工課広報統計係へ。



お父さん大好きっ娘です。休日は家族で公園や遊園地に行って、一緒に遊びます。いろいろなことに興味を持ち始め好奇心旺盛な今日この頃です。

小林　葵（あおい）ちゃん
H6．5．24生
父　功
母　菜穂美
（善久東）

第49号

寿通信

思いは朝顔に

板井一　岡田良平

入会希望者は社会教育課へ
☎377−3101　内線223

九十七年も新緑の季節となりました。
寿学級では新規事業として園芸教室を開き、今年は朝顔を育てることは先月号で紹介しました。
永年朝顔栽培をなさり、県の朝顔会の審査委員でもある鳥原新地の小林さんから譲っていただいた種を五月下旬に植え、双葉が開いた苗を六月四日・五日に学級生に配布しました。
小鉢に移植し各自育ててもらうためで、あらかじめ用意した培養土を四号鉢に入れ、苗の根を傷めないように苗床の砂と一緒に丁寧に移植しました。
この時の培養土は、洗った砂と赤玉土、腐葉土を混ぜ合わせたものですが、朝顔は酸性を嫌うとのことで、赤玉土を中和させたものを使用しました。この培養土は後に本鉢で使うものと共通です。
今後の管理は、小鉢時代は水やりに注意してください。また、雨等にもあてない様に、朝顔は水を好む植物ですが、小鉢時は水を控えめに、本鉢に移植したら十分に水を与えてください。
それと肥料については、これからは外気の温度も上昇しますので水肥等の濃いものは絶対禁物です。油粕の固形等が無難かと思います。
小鉢時代にあまり草出来を良くすると、良い花が咲きません。諺に、「青草とわが子を褒めるは馬鹿ばかり」とか。
六月二十七日、本鉢に定植の予定です。その際、後の管理や支柱の立て方等話をしたいと思います。
各自で栽培管理を行い八月二十日の朝顔鑑賞会で大輪を咲かせるよう期待に夢をふくらませ、思いを新たにしてお互いがんばりましょう。

寿学級7月・8月の学習案内
○花壇の手入れ・園芸教室
7月16日㈬　多目的広場
○移動学習
7月18日㈮　安田フラワーガーデン（北蒲原郡安田町）
○歴史講座Ⅰ
8月7日㈭　役場分室
○歴史講座Ⅱ
8月19日㈫　多目的広場
○朝顔鑑賞会
8月20日㈬　総合体育館前