

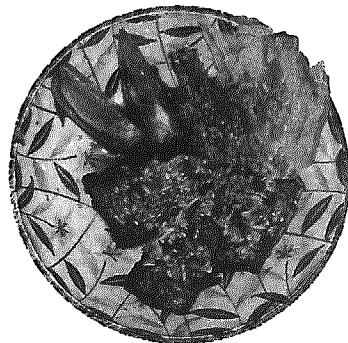
# 食

健康まつり  
の人気料理

— 食生活改善推進委員会 —

## さんまのから揚げ 香味じょうゆかけ

青味の魚で血液をきれいに。



●エネルギー 470 kcal

### 材料 4 人分

さんま	4尾
しょうゆ	大さじ2
下味	大さじ2
しょうが汁	小さじ1
塩、こしょう	少々
小麦粉	大さじ4
レタス	4枚
トマト	1個
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ2
酒	小さじ2
ごま油	大さじ1
だし汁	大さじ1
ねぎ	少々
しょうが	少々
にんにく	少々
みつば	少々
いり白ごま	適量
揚げ油	適量

### 作り方

- ① さんまは頭と尾を切り落とし、3つくらいにぶつ切りにしてふきんできれいにふく。
- ② 下味の材料を混ぜてさんまにからめ、20分ほどおく。
- ③ 香味じょうゆの調味料、ごま油、だし汁を合わせる。香味野菜を刻んでおぎ、魚にかけるときに混ぜる。
- ④ さんまの汁けをふいて小麦粉をまぶしつけ、180度でからっと色づくまで揚げる。
- ⑤ レタスを大きくちぎって皿に敷き、④を盛り、周囲にトマトのくし形切りを置く。魚の上から香味じょうゆをかけ、いり白ごまをふる。

# 街 かど

## 短歌

黒埼短歌会

夜を駆りて比叡山訪えば朝餉の  
膳精進料理の湯気立ちぬくし  
丸山 幸  
紅葉の色濃き山に初冠雪白く輝  
く飯置連峰  
大谷 モト  
目を病めば自転車やめて老人カ  
ー押しつつ歩き体温燃やす  
長谷川トリ  
藤袴秋惜しみつつ寒ざむと誰か  
手もふれず色あせてゆく  
柴垣 きみ  
みどりごの孫の写真を眺めつつ  
遊び着送る幸せもらう  
上山 恵子  
紅葉の阿賀路のいで湯に集い来  
てはから五組刻を忘るる  
笠原 セツ  
老いて尚よりどころとせし兄二人  
つぎつぎ逝きて満たされぬ日々  
泉井 ヨ子

## 俳句

黒埼俳句会

吹きかけし息にようやくくさきし  
吾兄の手の上の老いしかまきり  
阿部 淳子  
隣家の老人逝きて残されし畑の  
ピーマン赤く熟れたり  
小出美喜子  
CDのわが好む歌流れ来て今日  
もはじまる朝六時なり  
金内 セツ  
古い桜寄ればなつかし若き日の  
君と語りし月日ながれて  
大矢 キイ  
色めし晩秋しずかに深まりて  
木曾路の峠冬待つばかり  
永田キヨエ  
母の忌を余すばかりの古暦  
講師

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

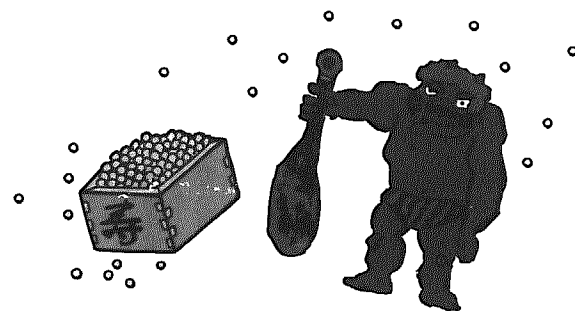
●町への意見や要望も受け  
付けます

●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)

何時もより長めに浸かる柚子湯かな  
き い  
いつせいに鴨の飛び立ち沼静か  
信 子  
厨窓開け七草を刻みをり  
舞 子  
御降に消えることなき浄火かな  
成 子  
沈丁の花芽揃ひてくれないに  
水 仙  
初売りの威勢の三本手締めかな  
洋 子  
古稀の炉の炭を継ぎ足し年迎ふ  
飛 浪

厳かに雪明り月明りあり  
素 明  
雪吊りの雪なきままに縄句ふ  
鈴木 ハツ  
丁寧にくり返し読む賀状かな  
小林ミサヲ  
雪積もり人の足跡渡りゆき  
鹿島 トイ  
秀麗の富士を背にして箱根坂  
一気に下たる男の子雄々しき  
小林 信  
今は早八十路の坂をこゆる我  
幾歳月をふりかえり見つ  
小林 くに



## 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。

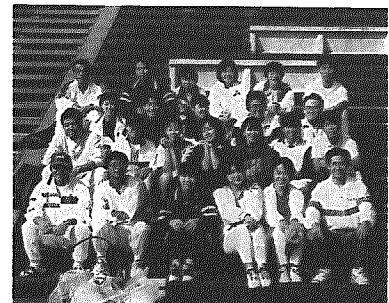


## 募 集 中

コメント、お名前  
などが入ります。

## サークル・グループ紹介 ④

黒埼町テニス協会(KTA)  
会長 法龍院 充(鳥原大明)



・5月11日 新潟市民大会春季  
団体戦男子Aクラス優勝  
・5月24日 大塚杯クラブ対抗オ  
ーブン大会男子Cクラス準優勝  
・9月21日 新潟市民大会秋季  
団体戦男子Aクラス準優勝  
団体戦の外、個人戦ダブルス  
やシングルスにも、多数出場し  
それぞれクラスで成績を残し  
ています。  
現在、主に活動している善久  
河川敷コートは、5面のうち2  
面しか使用できないなど施設に  
は恵まれていませんが、メンバ  
ーみんなのレベルアップを図  
り、大会で個々がより以上の成  
績が挙げられるよう頑張ってい  
きたいと思っています。  
また、上のクラスをめざすこ  
とで高めたテニス技術を、指導  
者として、一般市民を対象とし  
た教室や講習会など町内におけ  
るテニスの普及に役立て、貢  
献できればと思っています。



このコーナーで紹介してほしいサークル・グループを募集しています。詳しくは、企画商工課広報統計係までご連絡ください。