

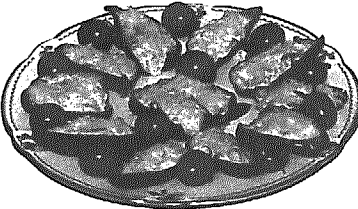
# 食

健康まつり  
好評メニュー

—食生活改善推進委員会—

## ピーマンの カッターチーズ詰め焼き

あっさり味のチーズ焼きです。



●エネルギー 146 kcal  
●塩分 1.0 g

### 材料 (4人分)

- ピーマン ……6個(約200g)
- 玉ねぎ …… $\frac{1}{4}$  個
- カッターチーズ裏ごしタイプ ……200 g
- ツナ(スープ煮缶詰) ……80 g
- マヨネーズ ……大さじ2
- こしょう ……少量
- ナツメグ ……あれば少量
- パン粉 ……大さじ1
- パプリカ ……あれば少量
- ミニトマト ……適量

### 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を除く。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし水けをきって、Aと混ぜ合わせる。
- ③ ピーマンに②を等分に詰め、パン粉とパプリカをふってオーブントースターで12~13分焼きつける。
- ④ 器に盛り、ミニトマトを添える。

# みなな の広場

## イラスト 短歌

♡募集しています♡

イラストやマンガ  
短歌・俳句・詩・随筆  
サークル・グループ紹介  
お子さんの写真  
町への意見や要望など

応募先

〒950-1196  
黒崎町大野2843-1  
黒崎町役場 広報くろさき係

(匿名でもよいですが、  
連絡先を忘れずに)

問い合わせ

総務課 総務係 ☎377-3101



とびのトト回

笹川紗世



P.N.あしあごま

黒崎短歌会

喜寿迎うクラス八人一泊の旅路  
の桜にみな声をあぐ  
金内 セツ  
朝起きてガラス越しに見る山つ  
つじ何かと見れば今盛りなり  
大矢 キイ  
もて余す広き屋敷は雑草の人手  
に刈られ見違えるなり  
阿部 テイ  
笹舟を浮かべる小川今はなく少  
年犯罪のニュースの多し  
小出 美喜子  
霧雨の降る宵やみにあわあわと  
月昇り来て桜の句う  
永田 キヨエ

日々つづく凶悪事件の報道を青  
田はしらすくすくす育つ  
長谷川 トリ  
田圃道やわやわ歩き我もまた早  
苗のように強く生きたし  
柴垣 きみ  
死の後をおそれて悔む人多し弥  
陀にまかせて豊かに生さん  
大谷 モト  
株分けて八年を経してっせんが  
今年始めて花芽をつけぬ  
丸山 幸  
クロバー覆う畑にこの頃は姿  
の見えぬ老人いかに  
上山 恵子  
行楽の車を眺め苗運ぶ学生の孫  
は何思うらん  
笠原 セツ

## 歳時記

おもしろうて やがてかな  
しき 鶯舟かな 芭蕉  
この芭蕉の句は、華やかな  
鶯舟が終わって、かがり火が  
消えていく風情を詠んでいる  
のでしょうか。

昔、鶯舟は「献上鮎」  
のため、領主の手厚い保  
護を受けていました。鶯  
舟は、鶯使いがよく飼  
ならした鶯を使って川で  
鮎を取らせる漁法で、古  
くから各地で行われてい  
ました。しかし、現在は、  
観光用以外はほとんど見  
ることができません。

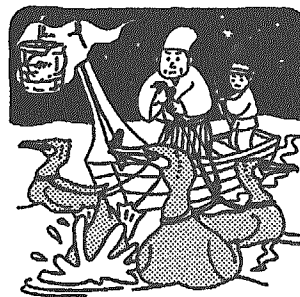
有名な岐阜県長良川の鶯舟  
の期間は五月十一日から十月  
十五日までですが、俳句の季  
語として、「鶯舟」は夏となっ  
ています。

長良川では、鶯を扱う鶯匠  
が六人います。鶯舟は六隻で、  
一人の鶯匠が最大十二羽の鶯  
をあやつります。鶯匠は夜に  
漁を行い、かがり火をたいて  
鮎を誘い寄せ、あらかじめ飲

## 鶯舟

み込まないようにしてある、  
手綱を首に巻いた鶯に鮎を取  
らせて、吐き出させます。  
観光客は「観覧船」という  
屋形船に乗って酒をたしなみ、  
鮎料理に舌つづみをうちなが  
ら見物します。最近では、薬  
膳料理など、工夫されている  
ようです。

鶯舟は川で行い、涼しさを  
感じるのですが、夏  
は川で遊ぶのに適した季  
節でもあります。しかし、  
それだけに川辺のキャン  
プは指定された所で行い、  
水量などに十分注意する  
ことが必要です。また、  
山岳事故も増える時期で  
す。装備を十分準備し、  
登山計画書を家族や警察  
などに提出しておきましょう。



## 俳句

黒崎俳句会

思いやる心に育てと幼な孫に文  
鳥飼いて十四年経ぬ  
泉井 ヨ子  
病む舅を置いて旅行に出し我を  
つよく戒む老いたる母が  
阿部 浄子  
そよそよと青田くすぐり風遊ぶ  
講師  
一面の青田に波の寄せ返す  
智恵子  
揺れもどりして霞切のけたたま  
し  
富代  
こんく〜と水吸ひ上げて夏木立  
敏郎  
走り根に猫の爪研ぐ薄暑かな  
秀子

水すまし風の水輪に向きなほる  
緋佐子  
郭公の声のみひびき過疎の村  
みどり  
若きらの自転車速し青嵐  
文雄  
河骨をとりまく雨の水輪かな  
義男  
螢見や賑はつてある橋の上  
律子  
頭だけ見えて青田の中の鶯  
悦女  
良寛も通ひし怪の初堂  
けんじ  
遠郭公稲すくすくと育ちをり  
多佳

十本の茄子の収穫真盛り  
友佳  
深々と被る罽広夏帽子  
成子  
座敷より厨へ抜けし青田風  
舞子  
夏蒨山の宿への廻り道  
洋子  
おはぐろの羽をたたんで止まり  
をり  
水仙  
夏空の途切れ途切れの飛行雲  
飛浪  
夢を乗せばつかり浮ぶ夏の雲  
鹿嶋 十一

