

# 食

健康福祉まつり  
人気メニュー

一食生活改善推進委員会

## 糸寒天と切り干し大根の中華サラダ

いつでも手にはいる切り干し大根を使いましょう。



●エネルギー 130 kcal  
●カルシウム 61 mg  
●食物繊維 2.8 g  
●鉄 1.3 mg

### 材料 (4人分)

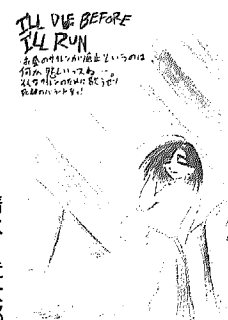
糸寒天	5 g
切り干し大根	30 g
鶏ささみ	2 本
酒	小さじ 2
しょうが汁	小さじ 1
にんじん	20 g
きゅうり	1/2 本
白ごま	少々
しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 2
A さとう	大さじ 2
塩	少々
ごま油	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1
パセリ	少々

### 作り方

- 糸寒天は10~20分くらい水につけてもどし、水けをきっておく。
- 切り干し大根はもみ洗いし、水に15~20分つけてもどします。熱湯でさっと茹でて水けをきり、食べやすい大きさに切っておきます。
- 鶏ささみはすじをとり、酒、しょうが汁をひる。竹ぐしでところどころ刺してからラップをし、電子レンジに1分半~2分くらいかける。冷めたら細かくさく。
- にんじんはせん切りにして、ゆでる。きゅうりもせん切りにして、塩もみする。
- Aの調味料を合わせ、①~④を合わせて和え、ごまをかけ、パセリのみじん切りを散らす。

# みなさんの ひろば

## イラスト



清水 章太郎



P.N. 薛絵

## 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  
黒埼町大野2843-1  
黒埼町役場 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

さっていることと思いき、感謝の極みです。

ご承知のように今米作り農家は三十%余りの作付け制限を余儀なくされ、その収入減を補うために涙ぐましい努力を続けております。

幸いにして黒埼の土地が枝豆栽培に適する天与の恵みと、有機質施肥、無農薬に近い減農薬栽培で、味覚の向上と消費者の衛生面での安全を考え、更に採取時は同化作用の最も効果的な午前二時から三時位に行います。

昔から教えられている、「畑から鍋へ」の言葉を生かすように、できるだけ鮮度を落とさないうちに消費者の食卓に届くようにと心がけているのが黒埼茶豆の高品質を保ち続けている理由です。

合併して黒埼の地名は消えても大地は悠久です。枝豆の栽培

autumn has come (秋が来た)

大橋 京子

肌に触れる風は去年の秋の思い出

揺るがずに廻らして

冷たくて体毛をくすぐる

蝉時雨もようやく耳に馴じみ

すっかり抵抗がなくなつて

単調な夏生活の一部になってしまった

熱い夏の積乱雲は大きく羽ばた

少年のロマンと象徴の如

朝早くから大空を独占している

夜空の星も神秘的で

貴婦人のように瞬き

私の心を魅了する

宇宙は考えられない隔り

成り立っている

北斗七星を目で追いながら

胡弓の音伽藍にひびき風の盆

秀子

赤とんぼ右はやひこの道しるべ

緋佐子

闇に色すはれてきえし大花火

みどり

唄ひつぐ越中おわらや風の盆

義男

補聴器のかすかにとらへ蟲の秋

一翠

お土産の切手の絵柄風の盆

悦女

風の出し沖に目をやり菜を問引

けんじ

一粒の砂にも満たない  
小さな自分をそこに発見する

秋の入り口は蜂でできている。  
夏の疲れ切った体調を整える  
に、ふさわしい果物やその他の  
味覚がたっぷり堪能出来るから  
である。

通り過ぎる一肌一肌の風でわか  
る秋の気配に、驚きながらも  
色々な盛り沢山の、楽しみを与  
えてくれるほんものの秋が、待  
ち遠しい今日この頃である。



子と孫の寄せ書とどく敬老日

智恵子

脚高く男の踊り風の盆

富代

秋雨や蘆花終焉の部屋暗し

光子

十五夜に芋煮枝豆供へしと

文雄

神無月と知りつ社に掌を合す

鹿嶋 十一



## 短歌

黒埼短歌会

散歩する母子の歌う「セツの子」  
稲田色づく道に聴こゆる

小出 美喜子

八重に咲くどくだみの花ひとむ  
れを天鏡閣の庭先にみつ

永田 キヨエ

座る度いつでも来いよと呼ぶ如  
き御佛の前心安らぐ

長谷川 トリ

稲穂出て静かな町に祭り来ぬと  
ろんことんとふれ太鼓行く

柴垣 きみ

御先祖の法名軸を床にかけ御霊

迎えんお盆となりぬ

大谷 モト

小さきより育てし孫に抱えられ  
車椅子の老母瞳のかがやき

丸山 幸

人生に悔なしとその母に言う四  
十路の君は病とたたかう

上山 恵子

枝豆の出荷作業に頼まれてベタ  
ル踏みゆく明星負いて

笠原 セツ

日本一大河の信濃川べに住む幸  
を膚に感じごみ拾いする

泉井 ヨ子

怪我をせる男の手を指し泣きじ  
やくる二才の孫のやさしさ嬉し

阿部 浄子

## 俳句

黒埼俳句会

嬬やかに裾を捌くや風の盆

敏郎

敏郎

けんじ