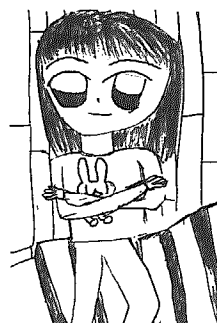


みんなの広場

イラスト



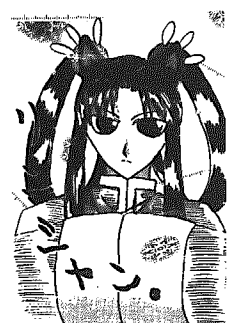
P.N. 有田夏海



P.N. いちご



P.N. 有田夏海



P.N. 鬼哭



P.N. 詩絵



P.N. 有田夏海



P.N. 鬼哭(手前)&のと(うしろ)



P.N. 詩絵

歳時記

病む母の 枕頭 晦日そば
 すする 大橋 敦子
 流れ来て この古町の 晦日
 そば 真

晦日そば

あります。いずれにしても、細く長くという思いのこもった「晦日そば」という言葉には、感慨がこもっています。最近では、「孤食」という言葉もあるように、同じ家で家族が暮らしていてもライフスタイルの違いから、一人一人が違った時間に食事をすることも珍しくありません。せめて、大晦日の晩くらは、家族そろって晦日そばを食べたいものです。

日本人の食事といえば、そばのほかにも。収穫したての品質を低温倉庫でキープしている政府備蓄米「たくわえくん」。販売協力店は、お近くの食糧事務所で紹介しています。



「ごもりそば」ともい、大晦日の夜に食べるそばのことです。また、「運そば」「運氣そば」「福そば」「壽命そば」など、各地それぞれ言い方もあります。商家では大晦日は、明け方まで忙しいので、夜、腹ごしらえにそばを食べるといふことから「晦日そば」という名前が付いたというのが、一般的にいわれている由来のようです。しかし、年越しそばは祝儀食のひとつとされているので、この説は当たっていないという見方もあります。また、金粉が散ってしまつたときに、そば粉をまいてはぎ集めるところから、次の年のことを思いながらそばを食べ、金を集めるといふ縁起をかついだという説も

短歌

黒埼短歌会

午前だけ福島潟に咲くと言うオニバスの花見ずに帰りぬ 永田 キョエ
 年若い家の責任なれども胡瓜や茄子を漬けるはわが役 長谷川 トリ
 うとうとしおれば息子が我が背に寒くないかと毛布かけ行く 柴垣 きみ
 金メダルをとりし選手をたたえる 国歌斉唱心にひびく 大谷 モト

どしゃ降りの雨が路面にしぶきあげふと広重の版画浮かびぬ 丸山 幸
 虫の声かすかに聞こえ小雨ふる 彼岸の墓地のしばしにぎわう 上山 恵子
 金を得し田村選手は何思いう眠つむりて「君が代」を聞く 笠原 セツ
 廢線となりし電車の線路道もわが家の前は松葉ボタン園 泉井 ヨ子
 雨止みてうす雲浮かぶ夕暮れの空にとけこみとんぼ流るる 阿部 淨子
 「あつとんばが」と指さす孫に目をやれば萩にとまりて羽のまぶしき 金内 セツ

俳句

黒埼俳句会

「ぎぶーん」の湯に娘と浸り窓に見るナナカマドは早や色ずき初めぬ 大矢 キイ
 我が母校百周年の式典なり今日を限りに校舎を閉じる 阿部 テイ
 三宅島を離れし人ら見たからん故郷の空に浮く縹雲 小出 美喜子

合歡の寒の乾ききつたる風の音 秀子
 日あたりの合歡の寒からさ色にゆれ 俳佐子
 金木犀香に誘はれて歩をゆるめ みどり
 淡緑濃緑冬菜育ち行く 文雄
 さざ波のよせる岸辺の未枯るる 義男
 何処にでも群れて親しき赤のま 悦女
 咲くときはいつも風ある秋ぞく けんじ

秋晴の急かされてあて茶のうまし 智恵子
 秋蝶の明るさを攫ひけり 富代
 新葎の香の畦道の星あかり 光子
 水門の閉ぢて動かぬ秋の水 敏郎
 秋雨や母より匂ふ髪油 仁一
 さと芋にか茂瓜汁の里の味 鹿嶋 十一

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

大豆と鮭とコンブの煮物

大豆とコンブでカルシウムがたっぷりとれます。



- エネルギー 377 kcal
- カルシウム 107 mg
- 食物繊維 7.4 g
- 鉄 4.5 mg

材料 (4人分)

- 大豆水煮缶……………1缶 (150g)
- 生鮭の切り身……………4切れ
- すき昆布 (乾燥)……………10g
- 長ねぎのみじん切り……………大さじ2
- しょうがのみじん切り……………小さじ2
- サラダ油……………大さじ1
- 水…………… $\frac{1}{2}$ カップ
- 酒……………大さじ2
- さとう……………大さじ $\frac{1}{2}$
- しょうゆ……………大さじ2 $\frac{1}{2}$

作り方

- ① 生鮭は大きめのひと口大に切る。
- ② すき昆布は5～10分ほど水で戻し、ザルにあげておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、①の鮭を皮目から入れてカリッと両面を焼く。長ねぎとしょうがを加え焦がさないように炒め、香りをだす。
- ④ ③に調味料Aを加え煮立ったらアクをとる。大豆の水煮を加え、弱火で15分ほど煮る。
- ⑤ ②をざく切りにして④の仕上がりに加え、さっと煮からめる。