

産業祭

作：おおつきみなと



まちの文芸

『遠富士』

無理はしないと言ひ聞かせトマト植えぬビニール張りも一人で掛けて

泉田 政子

八百畳の大藤棚に長き房下る幻想的な夜光の中に

奈良 照子

長蛇なす行列たどり見つけたる蟻穴に孫は殺虫剤撒く

野本みね子

飛行機の離陸の様を車内より見つつのろろの滞滞の中

原口美津子

パセリ食う揚げ羽の幼虫の無心さに薬剤撒布茄子へと移る

福田 初江

噴水ありアーチの則に鳩を掌に女男のモニュメント新庁舎

原口 文江

キッチンメモ⑦

フレッシュグルメ

秋刀魚の南部焼き

材料 4人分

さんま	3尾
塩	少々
練りごま	大さじ4杯
煎りごま	大さじ1杯
卵黄	1個分
酒	大さじ1杯
みりん	大さじ1/2杯
しょう油	大さじ1/2杯
エリンギ	2本
ニラ	1/2束
しょう油	大さじ1杯
だし汁	大さじ1杯

作り方

さんまは3枚おろしにし、塩を両面にふり、10分ほどおく。オーブンまたはグリルで水分をふきとった、さんまの皮の部分を下にし、下焼き5分位する
練りごま・煎りごま・卵黄・酒・みりん・しょう油を混ぜ合わせ、にのせ、少し焦げ目がつくまで焼く
エリンギの太いものは、食べやすい大きさ(半分位)に切り、素焼きにする

ニラは、青茹にして、しょう油とだし汁をかけ、おひたしにする
を盛りつけ、を付け合わせる
ほかの青魚を使ってもいいし、また、揚げてもおいしい!

