

勤労感謝の日

作：おおつきみなと



まちの文芸

『かほやが沼』

道ばたの草の名即座に言えざりしわれはその名を誦しつつゆく
アンコールワット出てよりバスまでを少女にせがまれ絵葉書を買う

立岡 正夫

勤労奉仕で一週間蚕の鑑別に行きし日すでに六十年過ぐ
靄深き草津白根の渋峠姿乙女の如き白樺

瀬下 一江

したたかに又涼やかにゆれている炎暑ま昼のさるすべりの花
台風一過稲穂おもおもと頭垂れ米余るとも豊作嬉し

江森 政美

葦生いてしづもる川に二すじの漣を引きつつ鴨よぎりゆく
心貧しき世相なれども実り田の重き穂見れば心和めり

奈良原きくの

蚊張の中幼子寝入る枕辺に繕い物する父の幻

田代 しづ

キッチンメモ⑧

フレッシュユグルメ

のり巻き(四海巻)

材料

すし飯……………250g
焼のり(全型)……………2½枚
おぼろまたは赤梅酢…大さじ4杯
玉子焼き……………½本(18cm長)

作り方

すし飯におぼろを加え、桃色のご飯にする(赤梅酢は米飯に加える)のり1枚と½枚を米粒または水ではりあわせる

【すし飯】
米……………3カップ
砂糖……………大さじ2杯
米酢……………大さじ4杯
塩……………小さじ1.5杯

すし飯を乗せ、巻きすですしかりと巻く
巻いたのり巻きを4等分に切る

巻きすに1枚、のりをおきの4等分にしたのり巻きの切り口を下側にし、玉子焼きを芯にし、四角に巻く

芯は、きゅうり・ごぼう漬け・かにかま・かんぴょうなどを使うと違った味が楽しめます。

ポイント

すし飯は、ご飯に合わせ酢を全体によく切るように混ぜてから、うちわであおぐ

