

クール・ビズ

作：おおつきみなと



まちの文芸

【短歌】 かほやが沼

白花のえんどう庭に摘みおれば孫の鯉のぼり背を返し泳ぐ
庭隅の小粒のキウイに今朝の雨木木の梢は鮮なみどり

瀬下 一江

雲移る日ざしの中に風立ちて菜の花畑の彩の濃淡
思い切って一気に刈りしつゆくさのはづか残りて匂う紫

江森 政美

君も我も老いの病に真向いてはげまし合いつつ今日も昏れたり
肩書なき二男に農を継がせしを親の気がひけると友は歎けり

奈良原さくの

奥利根の残雪多しと聞きしより水守会議の緊張解ける

奥白根右手に登れば桃源郷赤ヤシオ群れ咲く半月峠

立岡 正夫

谷底ゆ吹き上ぐる風心地よし残雪碧きアルプス連峰

田代 しず

キッチンメモ④

フレッシュユグルメ

じゃが芋コロツケ

材料 4人分

- 新じゃが芋……………200g
- 玉ねぎ……………中1/4個
- 生いか……………80g
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 小麦粉……………適宜
- 卵……………2/3個
- 生パン粉……………適宜
- サラダ油……………適宜

作り方

- ①じゃが芋はやわらかく蒸し上げ、つぶす
- ②玉ねぎといかは、荒みじん切りにする
- ③荒みじん切りにした玉ねぎといかは別々に炒め、調味する
- ④炒めた玉ねぎ・いかとつぶしたじゃが芋を混ぜ合わせる
- ⑤小判型や俵型など好みの形を作り、フライの要領で小麦粉・卵・パン粉をつけ、190℃の温度で2分程揚げる

ポイント

- ・新じゃがを使って、中の具を変えて作ってみよう
- ・ブロッコリーとミニトマトを添えましょう

