

文芸



画/石田 民子
(瑞穂区第十瑞高会)

名古屋市老人クラブ連合会では、こちらに掲載させていただき挿絵を募集しています。投稿先は左下「投稿についてのお知らせ」をご参照ください。

短歌の部



宮中の歌会始めのテレビ見て
令和の年を寿ぎ喜こぶ

(千種区第七寿クラブ 村元 孝子)

初釜や白炭足すや埋火に
やがて微かに松頼聞こゆ

(北区五月クラブ 伊佐治 清)

衣替え来季はあの世かと思いつつ
要らぬ物まで又残す捨てればいいのに

(北区楽々会 松浦 弥生)

盆栽の梅の小枝につぼみつけ
日々の暮しに明るさふえし

(北区パンフレッシャ会 堀内 敏子)

俄雨に樹々のみどりの枝も葉も
音を立てつつ揺らぐひと時

(西区比良西清里クラブ 服部 正子)

沈丁花めだたぬ花も香り良く
心豊かに咲きほこる

(中村区豊寿会 櫻井八重子)

鎌の手を休みて畝をながむれば
目と目があいてイタチすばしこ

(中村区佐古三交友会 西塚 肇)

初春に幼き子らの嬉々として
遊ぶをみればふと涙ぐむ

(瑞穂区姫宮シニアクラブ 天野 幸子)

孫二人柱の傷になつかしき
亡き父母偲ぶ我古稀と成り

(瑞穂区第七瑞高会 水谷 健治)

白梅の香りほのかにただよいて
寒気の空に吸い込まれゆく

(守山区四軒家ふれんど 川澄 邦子)

スーパリーの裏の円塚も整備され
古墳の里となりゆく志段味

(守山区風越会 彌富 恵子)

魚市場ごった返しの人波
正月食材売れに売れてる

(名東区おもとクラブ 山口 武子)

古い吾ら知っている遠き日の歌
トン、トン、トンカラリ隣組の歌

(天白区若宮クラブ 滋野 昌子)

湯豆腐の湯気の向うにある平和
千種区月見坂クラブ 小塚百合子

はしやく声小さき靴は雛の客
(千種区あじさいの会 和田 鈴子)

秋まいた根はりて待つはぬかどこが
(北区楠さくら会 木下 和代)

水仙の香うるわし卒寿かな
(中村区佐古三交友会 高柳佐喜子)

啓蟄の庭ひとり占む野良の猫
(昭和区陶生会 相澤 勝子)

長火鉢タバコの跡や父偲ぶ
(瑞穂区瑞老会 花井 貞子)

拳程柚子二ツ入れ風呂に入る
(瑞穂区陽明長寿会 平松 諒子)

瘦せ土に耐へて育む蕎の花
(熱田区幣懸長生会 奥山 慶子)

水仙の蕾ちらほら風に揺る
(港区長命クラブ 古田 稔子)

初弾きの喜代節唄う新年会
(南区第一宝寿会 青山 好子)

恵那峡は水の青さと谷紅葉
(南区なごやかどり第一健全会 加藤 京子)

可憐さにふと立ち止る冬菫
(南区笠寺新町睦会 斉藤 昇)

氏神に奉納したる鏡餅
(緑区神の倉神睦会 加藤 孝成)

はからずも卒寿に仰ぐ寒満月
(緑区神の倉神睦会 小林美治子)

冬ざれて鳴門海峡波高し
(緑区神の倉神睦会 早川亜津子)

初詣孫の晴れ着に手を添へる
(緑区神の倉神睦会 早川亜津子)

初詣家族揃って向いたる
(緑区神の倉神睦会 山田スミ子)

黒潮の流れにのりて河豚の群
(名東区山の手クラブ 志知 祥子)

風に乗り洗濯物も鯉のぼり
(千種区青葉 津崎 和)

咲きはこる牡丹見いるや吾も女子
(北区六郷北ランドリクラブ 井上千勢子)

国府宮だいだい作り朝日輝く
(西区上小田井第三クラブ 安藤 秋恵)

初夢に亡き友思うなつかしき
(中村区福寿会 太田 鈴江)

古稀過ぎてライン覚えて孫友だ
(中村区稲葉地東部喜楽会 林 正弘)

孫達にネーネと呼べせしたり顔
(中区平和第八寿会 浅野 元子)

歯ブラシをくわえて気付く総入れ歯
(中区あびすクラブ 高橋 博子)

見つけたよなごやかひろは紙に従兄弟の名
(中川区東寿会 森川 南美)

具材をば乱切り煮込む男めし
(港区畑中老人クラブ百明会 森部 至)

登り坂汗を助ける風の妙
(南区第十宝寿会 木村 律子)

贅沢はヒネたくあんであしめの粥
(緑区戸笠不老クラブ 後藤 隆一)

晴れた日にひこうきゆらす春一番
(緑区伝治山老人会 岩下キミ子)

検診日溜め息一つ結果待ち
(緑区込高長寿会 長井はつる)

梅開花愛でる老婆桜待つ
(名東区豊が丘元気会 岡本 稔子)

ラインして孫に電話で届いてる?
(天白区福寿会 加藤 久)

今年もかどこに隠れた「アサリ」ちゃん
(天白区若宮クラブ 坂野 利男)

投稿についてのお知らせ

▼題材は本紙の感想やクラブの紹介、随想、文芸などなんでも結構です(字数400字まで)。▼「読者のページ」ではテーマも設けています。▼「文芸コーナー」に投稿いただく際は「短歌」「俳句」「川柳」の別を明記してご投稿ください(未発表の自作に限ります)。▼締切は7月6日、原則として1人1作品。住所、氏名、電話番号、所属クラブ名を明記し、名古屋市内老人クラブ連合会(なごやかひろは)に投稿係(〒462-1084 名古屋市中区北區清水四丁目17-1 名古屋市民総合社会福祉会館6階)まで。ハガキまたは封書に限りません。※紙面の都合上、すべての原稿を掲載することができませんのでご了承ください。

春キャベツは甘くておいしい!

さば缶のさっぱりキャベツ蒸し(2~3人分)

- 【材 料】
- さばの水煮缶 1缶 (180g)
 - キャベツ 1/4玉 (250g)
 - 鶏がらスープの素 小さじ1
 - ごま油 小さじ 1/2
 - ゆず胡椒 適宜

【作り方】

- (1)キャベツはざく切りにしてフライパンに入れ、さばの水煮缶を汁ごと加え、鶏がらスープの素をふりかけ、ふたをして中火で蒸す。
- (2)キャベツがしんなりしたら、ごま油を回しかける。

【栄養価(1人分)】 ※2人分で計算した場合

- エネルギー 212kcal
- 食物繊維 2.3g
- 食塩相当量 1.4g

【調理アドバイス】

さばの水煮缶の代わりに、味噌煮缶やしょうゆ缶を使用する場合は、鶏がらスープの素がなくてもよいです。



作ってみましょう! お手軽手料理 39

季節は「春」! 旬を感じて、おいしく食べましょう!

爽やかな風を感じる季節となりました。春のおいしいもの、いくつ思い浮かびますか? ふきのとう、ごごみ、タラの芽、わらびなどの山菜は今や高級品となってしまいましたね。他にもタケノコやグリーンピース、アスパラガスのように、この時期にしか市場に出回らないもの、新じゃが、新玉ねぎ、春キャベツといった、季節限定でおいしいものなど、気が付くと食卓の周りはすっかり「春」です。

「旬」というのはその時期一番栄養価が高く、またたくさんできるので価格もお手頃になる食材のことです。調理もあまり手をかけず、さっと茹でる、蒸すだけで十分おいしくいただけます。身近なスーパー、市場などで「春の食材」を探して食べて、自分の身体にも「春の元気」をもらいましょう!

名古屋健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵