

文芸コーナー



画/片桐 眞理子 (中村区諏訪会)

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



サークルを止めて友との会話絶え

老々介護私の仕事

(昭和区寿楽会 岩田 和子)

亡き人を偲ぶ田舎の散歩道

色づくもみじせせらぎの音

(昭和区陶生会 近藤 幸子)

共に来し熱田の杜のしずもりて

常と思いし七夫との歩み

(昭和区ささらぎ会 柳原 貞子)

新聞にクロスワードや数独が

頭の体操今日も楽し

(瑞穂区長寿会 鈴木 教子)

名月やビルの谷間にまんまるく

心は充ちて深く眠りぬ

(南区宝寿会第一 青山 好子)

旧姓の賀状届けり卒寿の吾に

同窓の友夢うつつ

(緑区大高台グリーンクラブ 加藤 和)

秋日和彼岸花など咲き競う

神無し月と言えど安らか

(緑区熊の前寿クラブ 高瀬百合子)

友二人の賀状に歳月重ね来て

熱田の森に再会果たす

(天白区若宮クラブ 小池鈴太郎)

兄見舞う遠き施設のうつろ顔

社長の面影なきぞ悲しき

(中村区福寿会 太田 鈴江)

ヘルメット気に入ったのが見つかりし

こころ晴ればれ走る自転車

(中村区森一豊寿会 櫻井八重子)

俳句の部



年賀空独りぼっちの未来かな

(千種区扇寿クラブ 竹本 脩)

高階の上に満月光りけり

(北区東志賀第二寿会 大場美佐子)

打つボール快音発し鱗雲

(中村区横一八社寿会 遠山 都)

お囃子に誘はれ急ぐ踊りの輪

(瑞穂区シニアクラブ 足立 忠昭)

初詣賑わふ社務所暦買ふ

(熱田区青池天寿会 岡田 武利)

採り立ての野菜まぶしき朝の露

(守山区志西桔梗クラブ 三谷 俊幸)

闇に鳴くちらちらの声のしみ透る

(名東区香流第三クラブ 川口 敏子)

朝顔の花に浮かれて蝶乱舞

(天白区寿良久会 安藤 勇二)

川柳の部



晩酌の後の片付けおーいオレ

(千種区千石千寿会 吉田 守松)

モンブラン秋に出会える宝物

(東区新五長寿会 伊藤 静香)

久々にトランプ遊び脳揺れる

(北区宮前シルバークラブ 高見美智子)

人生の岐路にたつたびあみだくじ

(西区清里クラブ 笠木千恵子)

初詣賽銭多め入れてみた

(中村区旭寿会 尾国 麗子)

ペット買う口ポットねこに癒される

(中区平和第八寿会 浅野 元子)

メディアのカタカナ語にはなやまされ

(中区西脇平成クラブ 木村 好二)

差異なき共生の人生に幸の舞い

(中区第二千寿会 島田 悦子)

町内のゴミで安否を噂する

(中区平和第二寿会 田中きくえ)

サムサ来た家族総出てコロモガエ

(熱田区三番北みのり会 鈴木 清)

病む人へ言葉選んで窓を見る

(中川区ポッポ会 伊藤壽巳江)

お年玉孫から貰い爺は号泣

(中川区五反田第五楽々クラブ 永田 康弘)

朝散歩主役は犬か人間か

(緑区グリーン大高クラブ 飯嶋 武功)

幸せは健康日々の年重ね

(名東区勢寿クラブ 丹所 和子)

マスクでも年が隠せぬ甲のシミ

(名東区郷クラブ 戸潤 武)

孫いない私にかかる詐欺電話

(名東区貴船みどり会 三谷 典子)

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2月2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(なごやかひろば)投稿係(T46210844名古屋北區清水四丁目17-1 名古屋総合社会福祉会館6階)まで。ハガキ・封書・市老連ホームページにある応募用メールフォームのいずれかを使って応募ができます。※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。

作ってみましょう! お手軽手料理 53

まめ(豆)のはなし

お正月ですね。あけましておめでとうございます。最近「おせち料理」が人気がないと聞きますが、黒豆を食べないと正月が来た気がしないという方は多いのではないのでしょうか。黒豆は「黒大豆」といい、大豆の仲間です。皮にアントシアニン系の色素を含むので煮ても真っ黒ですが、栄養成分は普通の「黄大豆」とさほど変わりません。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が多く、そのままでも美味しいですが、加工されたものも昔から多く食べられてきました。豆腐、納豆、油揚げ、高野豆腐、がんもどき、おから、きな粉、湯葉、豆乳など、食卓が大豆製品ばかりになってもすぐには気づかないほどバラエティに富んでいます。栄養豊富な大豆製品をいろいろな形で食べて、今年も「まめ(体の丈夫なこと、健康の意)」に暮らしましょう。

名古屋健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

きな粉は大豆からできています

とろとろきなこプリン(1人分)

- 〈材料〉
きなこ ..... 大さじ1
かたくり粉 ..... 大さじ1/2
砂糖 ..... 大さじ1/2
牛乳 ..... 1/2 カップ(100cc)
◎トッピング
白玉粉 ..... 20g
豆腐 ..... 20g
ゆで小豆 ..... 大さじ1
(ゆで小豆の代わりに黒蜜でもよい)

※トッピングの白玉団子はなくても結構です。プリンは甘さ控えめなので、ゆで小豆で調節してください。

〈作り方〉

- (1)分量のきな粉、かたくり粉、砂糖、牛乳を鍋に入れてよく混ぜ合わせ、火にかける。
(2)とろみがついてきたら弱火にして焦がさないようさらに4~5分加熱する。器に流し入れ冷ましておく。
(3)白玉粉と豆腐をあわせて耳たぶくらいのかたさにこね、一口大に丸めて熱湯でゆでる。浮き上がったら冷水にとり冷ます。
(4)(2)に(3)とゆで小豆を飾る。

