

# 文芸コーナー

## 短歌の部



一行で人の心を掴み取り

伝える紙面戻るに感謝

(北区 五月クラブ 伊佐治 清)

はらはらと美しく散る舞い落葉

我が終末も肖りたいな

(北区 六郷北フレンドリークラブ 伊藤 和子)

各コース木陰を起点にグランドゴルフ

日射しを避ける係りの配慮

(西区 宝クラブ 村田 靖子)

前線よ甚大被害よく見てね

程よい雨で長居は無用

(中村区 福寿会 木村 滋子)

下手な字と手紙書く時我が思う

嬉しなつかし友はラインで

(瑞穂区 長寿会 鈴木 教子)

家に嫁し父母に仕へし三十年

毎日が敬老日なりしその時代

(緑区 大高台グリーンクラブ 加藤 和)

## 俳句の部



春兆す日だまりの猫大あくび

(熱田区 青池天寿会 岡田 武利)

しばし耳傾けて夜の虫しぐれ

(緑区 みつる会 大橋 ます江)

## 川柳の部



ひとり身の侘しき癒す施設ゆき

(千種区 千石千寿会 吉田 守松)

母背負うかごからのぞく紅あずま

(北区 六郷北フレンドリークラブ 井上 千勢子)

ドラゴンズ心がおどるテレビ前

(北区 友楽会 高見 美智子)

天高くあさがおの花色とりどり

(中村区 豊臣森西豊寿会 後藤 康之)

風呂あがりきょうのごほうびカフェオーレ

(中区 平和第八寿会 浅野 元子)

赤トンボ夕焼けの空に秋の気配

(中区 第二千寿会 島田 悦子)

大リーグ十七番に胸躍る

(中区 平和第六寿会 樋口 君代)

四季の歌春夏夏とそして冬

(名東区 貴船みどり会 三谷 典子)

## 作ってみましょう!お手軽手料理 56

### いざという時の備えはありますか?

新しい年を迎えました。気持ち引き締まる年始ですが、この地方は長年「南海トラフ地震」の発生リスクが高い地域として知られています。個人でも防災意識を高めていただけるよう年の初めの第一歩として防災備蓄についてお話します。

名古屋市からもさまざまなおしらせ、ハザードマップなどがご家庭に届いていると思いますが、飲食に関わる備えとして食品や飲料を3日分から7日分くらい用意することが推奨されています。飲み物はあるけれど純粋な水がない、すぐ食べられるものがないという方もこれから用意してみましょう。缶を開けるだけで食べられるおかず缶や、温めなくてもそのまま食べられるレトルトカレーといった、以前はなかったものもスーパーで見かけるようになりました。そういう食品を「非常食」ではなく「日常食」として、使いながら備蓄することを「ローリングストック」といいますが、普段食べなれているものを備えておくことをお勧めします。詳しくは保健センターなどで聞いてみてくださいね。

### おかず缶詰を普段の食事で使用しましょう!

#### さば缶のさっぱりキャベツ蒸し (2~3人分)

#### <材料>

- さば水煮缶……………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



※さば缶は水煮ではなく味噌煮缶や醤油煮缶を使用する場合は鶏がらスープの素は不要です。

#### <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。
3. おこのみでゆず胡椒を加え、スープに溶かす。