

おいしく食べよう 特産野菜

★ピーマンのなまつけ

材料(五人分)

ピーマン・七個

しょうゆ・大さじ三

ごま油・小さじ二分の一

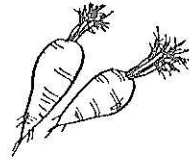
ごま・大さじ一

◎作り方

①ピーマンは種を取り、厚さ二・三ミリの輪切りにする。

②調味料を合わせる。この中に①のピーマンを入れる。

③ごまは荒切りにして、食べる直前にごまを振る。



★豚肉と野菜のみそいため

材料(五人分)

豚肉(薄切り)・四〇〇g

シシトウ・二十本

にんじん・二分の一

キャベツ・五枚

しょうが、ニンニク・各一かけ

ねぎ・一本

みそ、しょうゆ、酒

各大さじ一

砂糖・大さじ二

ごま油・小さじ一

サラダ油・大さじ二

◎作り方

①豚肉は一口大に切っておく。

②シシトウは種を除いておく。

③キャベツは三角、にんじんは薄い短冊切りにする。

④ニンニク、しょうが、ねぎは薄切りにする。

⑤①の調味料を合わせておく。

⑥中華なべにサラダ油を熱し、ニンニク、しょうが、ねぎをいためる。豚肉、にんじんをいためる。

調味料を入れためる。最後にシシトウを入れ、さつといためて皿に盛る。

★ニラと人参のたらこいため

材料(四人分)

ニラ・一束

にんじん・二分の一

本

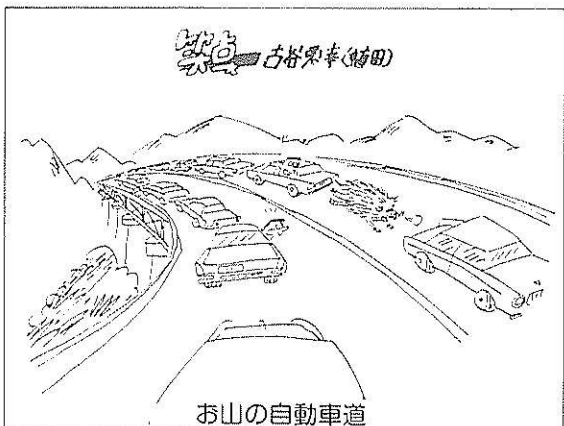
たらこ・一腹

サラダ油・大さじ一

◎作り方

①ニラはさつとゆで、二・三センチの長さに切り、しばっておく。

②にんじんは千切り、たらこは薄皮をむき、はぐしておく。



③なべに油を熱し、にんじんをいためる。ニラとたらこを入れためる。

【南国農業改良普及所】

南国歌壇

八王子は銀杏紅葉の色映えて

国旗たてあり冬浅き日々

久枝 徳久昌男

猛り鳴く百舌の声する浜里に

秋のきざすかボラ釣れ始む

浜改田 西村繁行

雲の間にさやかなる影映しつ

見えかくれゆく十六夜の月

後免町 刈谷益子

蠟涙の流れも絶えて煩悩の

うすれて下る秋の寺坂

西山 岩貞健一郎

牛乳を供へやりたる嬰子の

墓をつつみて彼岸花さく

立田 島田美津子

秋の薔薇小振りの花は黄に澄めり

朝の庭にその一枝剪る

西野田 吉川定子

南国柳壇

人生路半分過ぎし下り坂

十市 土居千代子

耳掃除員も口開く祖母のひざ

稲生 西川照子

おし花に魅せられ花の笛を賣ふ

西山 竹村寿賀

選挙戦背に受け流す野菜畑

十市 沢村鶴一

南国俳壇

曼珠沙華作者不明の曲流れ

つくぼうしひらがな多き手紙書く

秋めいて結願の寺光りだす

紅に枯野を染めて曼珠沙華

草深く住みて親しき虫時雨

法師蟬鳴り鳴く日父逝きぬ

蕎麦の花揺らし始発のローカル線

次郎次郎と呼ぶ声しそ 夕焼路地

満月が静寂を破る過疎の里

福井英子(花おふ俳句会)

楠瀬秀子()

岡田寿子()

吉永加壽(柿の実会)

溝淵猶猪()

大崎雅子()

天野玲子(南国市民句会)

山崎光子()

竹村美和()