

先生とべん強をしていると、「ザーツ ザーツ」どしゃぶりの雨の音、おどろいて外を見ると、花だんの中は、水たまりの地図のようだ。

花だんのはつばが、雨にうたれて、水たまりにおちている。ぬれたはつばはまるでおふねのようにいつたりきたりうかんでる。

はつばのおふねは、水たまりで右に、左に、前に、後ろに、プカリ プカリと楽しそうにゆれている。

わたしの体

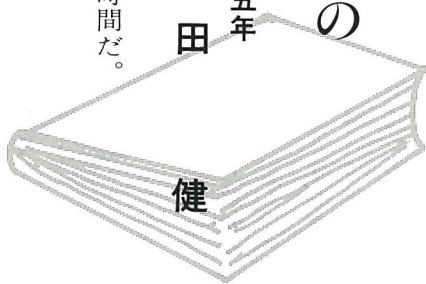
南条小三年
実川 まゆみ

わたしは父や母に にて太っている。おにちゃんや、やせていて、かけ足もはやい。そんなおにちゃんやうらやましい。今日は、わたしの大きな カレーだ。思わず「おかわりっ」と言いそうになる。かわりにお水をいっばいのんだ。それでも なかなか やせない。

話したいことは山のように。買ってもらいたいものもたくさんある。来週は、きつと帰ってきてよ。ぼくのねがい。母に通じるといいな。

忘れもの

南条小五年
深田 健



次は、社会科の時間だ。「あ、無い。」教科書を忘れた。「まずいなあ。」ぼくたちのクラスでは、教科書は、取りに行かなくてはならない。ぼくは、「また取りに行くのか」と、思うといやになってきた。でも取りに行かなくては、先生におこられる。「やっぱり取りに行こう。」

運動場を 突っ走り、坂道を すごい勢いで下った。と喘息が苦しくなった。でも、休んだら授業におくれる。ぼくは、いっしょうけんめいかけた。うちにつくと、ぼくは、どろぼうのようにこっそりうちに入った。だれもいなかった。「ぶっそうだな」と思った。教科書を手にして、学校までいちもくさん。坂道の前まで来た。帰りは上りなのでつかれた。学校が見えた。ほっとためいきがでた。

芽え返るきさらぎの空宵の星
ひとつきらめき機のとびゆけり

物を乞ふバングラデシュの子の叫び
身にひしひしと伝わりてくる

無人駅素ぼくな花瓶唯一つ
善意の花は誰か活けゆく

節分の近くになりて軒伝ふ
雨にぞ春の足音を聞く

鈴木 恵美

椎名 静子

伊藤 定男

青柳 フミ

葉先が捨てられているのを見ると、誠にもつたいないと思います。かつて満州にいた時寒さの酷しい彼地では野菜類を貯蔵します。が、葱は根元の方15センチ位いになってしまいます。朝鮮の人は葱の葉先を塩漬けにします。よく洗ってぬめりを流し刻んで正油、花がつを等をふりかけていただく。一寸変わって美味しく食べられます。貴重なビタミンです。一度お試しになってはいかがでしょう。

おそくざいのヒント

⑥

チキンインドカレー

●1人分の栄養量
エネルギー六四五キロカロリー たん白質二〇・五グラム

- | | |
|----------------|---------------|
| ●材 料 | 4人分目安 |
| 米……………2½カップ | 油……………大さじ3 |
| 骨つき鶏肉……………500g | カレー粉……………小さじ2 |
| 塩……………小さじ1弱 | 小麦粉……………大さじ4 |
| こしょう……………少量 | トマトピューレ…大さじ2 |
| 玉ねぎ……………2個 | 湯……………3カップ |
| にんにく・生姜…各1片 | 固形スープの素……1個 |
| 完熟トマト……………小1個 | ワイン……………大さじ2 |
| レーズン……………30g | スキムミルク…大さじ4 |
| ピクルス……………½本 | |

- 作り方
1. 鶏肉に塩・こしょうをふる。玉ねぎは薄切り、にんにく・生姜・ピクルスはみじん切りに、完熟トマトは種を除いて粗く刻み、レーズンをぬるま湯に戻して粗く刻む。
 2. 鍋に油を熱し、鶏肉を強火で炒め、ワインをかけ、皿に取り、次にトマトを入れて炒める。
 3. 鍋に油を熱し、にんにく・生姜・玉ねぎをキツネ色に炒めてから、カレー粉、小麦粉を加えてさらに炒め、トマトピューレ・湯・固形スープを加え、混ぜながら煮立てる。鶏肉とトマトを加え、弱火で20分位煮込んだら、ピクルス・レーズンを加えて、また15分程煮込み、塩味を調える。火からおろす直前にスキムミルクを加える。
 4. かたために炊いたご飯を器に盛り、カレーをかける。