

幸せごはん

～わが家の台所から～



チキンのトマト煮

のなかまりこ
野中真理子さん(広崎2町内)

男女4人の食べ盛りの子どもたち中心のメニューが多いわが家です。チキンのトマト煮は母から教わったレシピで子どもたちに人気です。ソースを多めに作って、翌日はパスタにして味わいます。

家事、育児、仕事に忙しい毎日ですが、週に3日は所属する「広安剣友会」でコーチをし、小4の長女も一緒に楽しく汗を流しています。



笑顔を絶やさない野中さん。
次女の心晴ちゃんと一緒に

レシピ

【材料】

鶏もも肉2～3枚、ウインナー適量、タマネギ1個、
トマト缶、ケチャップ・コンソメ・ウスターソース・
水・砂糖は適量、炒め油適量、塩こしょう

【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。タマネギは幅1cmほどに切る。
- ②鍋に油をひいて、鶏肉とウインナーを炒めて軽く塩こしょうをする。タマネギも加えて炒める。軽く焦げ目が付いたらトマト缶と水を少し入れて、コンソメを加える。
- ③具材に火が通ったら、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を加えて味を整えて完成。

わがまち散歩

毎月第3日曜は、酒井邦子さんの家にグラウンドゴルフ仲間が集まり、だご汁をこしらえて食べるのが恒例だそうです。小麦粉をこねた塊を麺棒で平たくのぼし、食べやすい大きさに切り分けられただごが大鍋に放り込まれます。

手際のいい皆さんの平均年齢は82歳で、89歳の米村盛子さんがだご汁作りの監督です。だご汁が出来上がるまでの時間は、にぎやかな輪投げ

第3日曜はだご汁会



手作りのだご汁は懐かしく心にしみるおいしさです

大会が始まります。筆者も記録係を買って出ます。おしゃべりもあちこちで花開き「よこっぺす(横)」「いみる(増える)」など益城弁も大爆裂。

そして12時。皆さんで楽しくだご汁を味わいながら、笑い話は尽きないようでした。



第3日曜にだご汁を楽しむ仲間の皆さん

散歩の終わりに

毎年3月に初市が開かれる宮園。昔から各家では「市だご」を作り、親戚や友人に振る舞うという風習が守り継がれてきました。

米村盛子さんは「昔は8升ほどモチ米ば蒸して市だごば作って配りよったよ」と懐かしみます。酒井さん宅に集まった誰かが「正月過ぎれば、市だご作り」と言いました。そうして、季節は巡ります。今回の出会いに感謝。