

仲間の声

敬老の日

大西 正

今年の敬老の日は体力の衰えもあり気持ちも落ち込んでいたときでした。

娘から「おじいちゃん、いつまでも元気でいてね」と、やさしい言葉をかけてもらって、涙が出るほどうれしかった。

娘や孫達の顔を見て、元気をもらって「頑張ろう」と前向きになれる。娘がいてよかった。



提供：大西 正

号外

カボチャのスープはいかがですか？

「カボチャが苦手」という人や子供さんにも「おいしい！」と絶賛されています

4～5人分なら1時間ほどでつくれますよ！

＜材料＞ 4～5人分

カボチャ	500g	コンソメスープの素	1個
玉ねぎ	200g	生クリーム	20cc
人参	50g	塩こしょう	少々
バター	20g	水	500cc
牛乳	250～300cc	食パンの耳、又はパセリ	



作り方

1. カボチャは種を取り、皮をむいて大きめに切る。
2. 玉ねぎは半分に切り、薄めに切る。人参も薄めに切る。
3. 鍋にバターを入れてカボチャをさっと炒め、玉ねぎと人参も入れ炒める。水を入れて弱火で炊く。
4. カボチャがほぼ柔らかくなったら火を止め、蓋をしておく。
しばらくおいて蓋を取り、荒冷ましをしてミキサーにかける。(滑らかに仕上がる)
5. 4を鍋に移し、コンソメスープの素・牛乳・塩こしょうを入れて弱火で炊く。
6. 生クリームを入れ、軽く混ぜて火を止める。
食パンの耳を小さく切ったもの、又はパセリのみじん切りを浮かべる。

※ポイント

- ・カボチャは、皮がひねた古いものが良い。(果肉が黄色くて甘い)
- ・水と牛乳の量は、好みで調節する。



切り絵：木村正人

今年に残暑を余り感じることもなく、秋の訪れが早まっているように感じられる今日この頃です。
ところで、この度の「なかま新聞」への投稿の多さに、部員一同嬉しい悲鳴です。それで早速この「号外」を出すことにしました。
これからも、どうかあけびの仲間の皆さんで「なかま新聞」を盛り上げて下さい。部員一同頑張ってます。

新聞部