

国民平和大行進に参加して 6月19日(水)



参加者のみなさん

訪問看護なないろ・高橋みりの  
先日初めて平和行進に参加させて  
いただきました。はじめのセシ  
モニーで通し行進の方がご家族の  
話をして下さいました。  
「舅(しゅうと)が広島で被爆し、  
主人は直接被爆していませんが障  
害があり、そして主人との間に生  
まれた息子は無脳児で、生まれて  
から3時間で亡くなりました。  
息子のためにも東京から広島ま

男やもめのかんたん料理 NO.27

(金岡 英明)

メインは豚ベーコンの角煮

豚のベーコンの角煮ですが、近くのスーパーでベーコン 20cm×4cm角(400円)を4本購入し、当日の朝から湯煎して余計な油を搾り、お鍋いっぱい甘辛醤油(すき焼のタレ)に、ベーコンを4cm角に切って1時間ほど煮込みます。

=副菜は白菜の漬物とめかぶ和え、納豆とニラの炒め物、キュウリのタレ漬け=

一つ目の白菜の漬物は市販のお漬物にめかぶを混ぜただけで簡単に作れます。二つ目の納豆とニらの炒め物は、先ず納豆(2包6パック)を先に鉢に空けておき、次にニラ(一束)を5cm位に切ってから、フライパンにごま油を引きニラを炒めます。ニラが柔らかくなったら、鉢の納豆を入れてサッと炒めるのですが、この時に麺つゆ少々で味を付けます。

最後はキュウリを程よい大きさに切り、ビニール袋にキュウリを入れすりこぎ棒で叩き、柔らかくしてから、麺つゆを張った小ぶりのパレットに入れて、1時間ほどつけておきます。

以上が今回の「かんたん料理」ですが、ベーコンの角煮はチャレンジしてみてください。



で核兵器の根絶を祈りながら歩いていきます」この事。核兵器の恐ろしさや学び、行進に参加することが



しが健康医療生協・社会保障、平和委員会主催の  
**スタンディング行動**

税金は軍事費ではなく暮らしに回せ!

