このコーナーに登場していただける方を募集しています。自薦他薦は問いません。

じっくり心をこめて

スローフード 172

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

蒸し鶏のさっぱり和え

さっぱりとしておいしい初夏にぴったりの一品です。人参は電子レンジもしくはお湯でゆでてもよいです。

材料（4人分）

・鶏ささみ　160g　・きゅうり　40g
・人参　40g　・レタス　40g

【A】
しょうゆ　大さじ1弱
レモン汁　少々
水　大さじ3弱
砂糖　大さじ1弱

作り方

① 鶏ささみは筋をそぎ取ってから、沸騰したお湯に入れて中まで火が通るくらいに茹でる。その後氷水で冷やし、水気をふいて手で裂いておく。
② きゅうりと人参は細めのせん切りにし、冷水につけてパリッとさせ、ザルに上げて水気を切っておく。レタスも適当な大きさにちぎり、冷水につけてパリッとさせ、水気を切っておく。
③【A】を容器に入れて混ぜ、タレを作る。皿に②のレタスをしいた後きゅうり、人参をのせ、その上に①の鶏ささみを盛ってタレを回しかけたら出来上がり。

せきかわ文芸

俳句・川柳

俳句

おどろきてたんぼとびこむ蛙の子
ふるさとの山菜とりし山の神
山菜を料理に使いよるの繕
紫陽花や朝露もらいふとりだし
紫陽花や明治の母は美人顔
夏空に蜀黍のびて実をつける
蓋あけて香なつかし笹団子
満開のさつき見とれて足とどめ
紫陽花や朝の日うけて藍の色
百日紅雨降るごとに赤味おび
梅雨前に芝生かりとる芝刈り器
山菜にふるさとの山風薫る
街路樹緑のびたり夏めきて
夏めきて人顔見ゆる夜あるき
どくだみや真昼のかげに白十字
郭公を暁にきき寝に入る
大園寺うしろ明るき梅雨入かな
汐風と小雨降り枇杷熟れる
紫陽花や朝露うけて藍の花
緑なす墓草濡るる梅雨入かな
雲の峰玄関黒し村役場
どくだみの花咲く家に福きたる
どくだみや真昼のかげに白十字
百日紅雨降るごとに赤味おび

横山　一正（東京都）

国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

◎夏の活動のリーダーたちが対談を行いました！

りさ：関川に帰り続ける理由ってなに?笑

なつみ：やっぱり温かさです！

りさ：そうなんや～。私の地元は近所同士のコミュニティが本当狭いんよ…だから、なつみが言っていた人の温かさとか結束力に驚かされたな～

みはる：帰る理由か～

最初はその時の活動にこれでいいのかなってモヤモヤを感じていて…どうしたらいいんだろって考えていたら関川にまた帰っていたかな～

春にもう一回帰ってそこで先輩の言っている温かさがわかった気がした～

つん：私は初プロが1年の夏関で、IVUSA内の人のつながり、先輩、同期が好きで行き続けたいなと思っていました。

その中で村の方の温かさも好きになって、自分が活動をつなぎたいと思ったし、村の方のための活動にしたいと思って帰り続けています～！

現地調整で他の隊員よりも長く関川にいた分気持ちが強まったのはあります！

りさ：そうなんや！やっぱりみんな、村の方とのつながりや暖かさを大切にしていきたい！って想いがあるんやね!!

この想いを忘れず、今年の活動の隊もつないでいけるようがんばりたいね！笑

学生最後の関川村を全力で楽しんで盛り上げたいと思います！

東京家政大学4年 **髙橋美晴**

新たな可能性を切り拓けるよう、精一杯がんばります！

立命館大学4年 **藤本梨紗**

一緒に笑顔溢れる活動にしましょう！

龍谷大学3年 **岡村夏実**

今年も関川に行けるのが楽しみです！

実践女子大学3年 **末継恵理奈**

◎今回の夏の活動では、167人の学生が参加させていただく予定です！

来月号は夏の活動のリーダーの挨拶です!!

せきかわ文芸

短歌

川砂を掴む素足のまだ強し
転居先告げぬ隣りのユッカかな
片蔭に半身残し遠会釈

小沼　なみ（埼玉県）

鉢植えのカンパニュラの優華（ゆうか）さを
語りし包む幼手（おさなで）に揺れて恥らい頬色（ほほ）にも以て
変わらず日々にときに波打つ空しさを
紫蘭の静寂そっと心助ける

須貝　二美（高田）

関川俳句の会作品

風光るソーラーパネルに陽を集め
プランターに咲き競いたる桜草
鯉のぼり川面に泳ぎ風を呑む
一望の田植となりて風そよぎ
朝顔の花の色決め苗を買う
早々と南国梅雨を迎えけり

伊藤　久恵（上関）