

じっくり心をこめて

# スロージョウ フード 61



## ニンジンとしらすの 炊き込みごはん

ニンジンを細かくしているため、野菜が苦手な子どもたちでも食べやすくしてあります。しらすやわかめなども入っていて、カルシウムたっぷり、栄養満点の炊き込みごはんです。

## 《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

### 材 料 (4人分)

・米 2合 ・ニンジン 70g ・しらす干し 10g  
・カットわかめ(乾) 4g ・白ごま 小さじ2

④ ・酒 大さじ1 ・塩 小さじ1/3 ・しょう油 小さじ1

### 作り方

- 1 米はといでざるに上げ、15分おく。
- 2 ニンジンは皮をむいて、すりおろす。(大変な時は、フードプロセッサーにかける)
- 3 わかめは、大きい場合はすり鉢に入れ、すりこぎで細かく砕く。
- 4 炊飯器に1 2 3、しらす、④を入れて、炊飯器の目盛よりやや少なめに水を加える。全体を軽く混ぜて普通に炊く。
- 5 炊き上がったら全体を混ぜて、ごまをちらす。

忙しい時は、わかめふりかけを最後に混ぜてもおいしいです。また、色どりに茹でた青菜などを混ぜてもきれいです。

## せきかわ文芸

### 短歌

下<sup>した</sup>萌<sup>も</sup>えの日<sup>ひ</sup>和<sup>わり</sup>を告<sup>つ</sup>げる路<sup>みち</sup>の臺<sup>と</sup>姉<sup>あね</sup>さは採<sup>と</sup>り  
に登<sup>の</sup>りて行<sup>い</sup>けり

佐藤 庄七  
(愛広苑)

### かたばみ短歌会作品

病室にサンタの扮装せし医師がアメ持ち見舞  
うクリスマス夜の

須貝 恵美

新たな年にて誓う言の葉は心身にゆとり欲  
しきものとぞ

山口 藤枝

すだれ雪山も田畑も隠しゆく吾予定欄一行埋  
まる

小池 啓子

少雪は老いづく身には救いなれど豪州は今猛  
暑なるとぞ

渡辺千恵子





長年にわたり関川村教育委員長や関川村あけぼの会々長を務め社会に貢献した中村康雄さんは大正十四年七月四日関川村上関に中村丑之助の長男として生まれました。昭和十六年五月一日第

# 近・現代 関川郷の人びと

執筆：佐藤貞治（「せきかわ歴史とみちの館」館長）

## 中村康雄

十六期乙種飛行予科練習生として満十五歳十ヶ月で入隊。昭和十九年十月フイリピンクラーク飛行場に進出。十二月四日夜半、僚機二機と共にレイテ島西方の敵輸送船団に対し魚雷攻撃のためクラーク基地を飛び立ち、敵の猛攻をかくぐり敵艦めがけて魚雷を発射。大水柱を吹き上げ真赤な火柱が艦を一面に包んだ。全速力で戦場を離脱したが、機は左エンジンが火を吹き不時着水。同乗者七人のうち二名はグラマン戦闘機の攻撃により機上戦死。行方不明二名、漂流中土民に捕らえられた者三名そのうち二名は土民に惨殺された。

中村さんは一人だけ生き残ったが全身に重傷を受け、手錠の身で山中に監禁された。苦難の末九死に一生を得て戦死公報三年目の昭和二十一年三月六日復員帰郷した。翌日の朝日新聞は「生きた幽霊帰る」と報じた。

昭和二十二年七月十四日東北電力株式会社に入社。努力して昭和二十九年十二月電気事業主任技術者の国家試験に合格。職務に精励し四十二年勤続した。

昭和六十二年十月七日関川村教育委員に任命され三期十二年（うち教育委員長八年六ヶ月）の長きにわたり村の教育の進展に尽くした。関川村教育構想審議会を立ち上げ、二十一世紀を展望した関川村の教育の在り方

や小中学校の学校統合など関川村の教育の重要課題に積極的に取り組んだ功績は大きい。そして中村教育委員長は機会あるごとに学校で子どもたちに自分の戦争体験を通して命の尊さ、大切さを語りかけ深い感銘を与えた。

また中村康雄さんは関川村精神障害者家族会「あけぼの会」の会長として十六年間の長きにわたり会の運営に尽力し、さらに岩船地域精神障害者家族連合会々長、財団法人新潟県精神障害者家族会連合副理事を務め、精神障害者のための社会対策、福祉対策の充実、精神衛生思想の啓発普及に努力すると共に家族間の親睦をはかることに尽力した。老人クラブ活動では上関長寿会々長（十一年）、関川村老連会長・岩船郡老連理事（六年）をつとめ連合会の運営及び活動の活発化に尽力した。

昭和四十六年角田浜で海に溺れた女性を救助し巻警察署長より人命救助の表彰状受賞。平成八年大戦に於ける苦勞に対し内閣総理大臣橋本龍太郎より慰勞の賞状受賞。平成二十年新潟県知事より社会福祉事業功勞賞を受賞。

- ・著書「生への記」
- ・中村家の系図

先祖  
萬次郎…丑之助 康雄 康則

## せきかわ文芸

### 関川俳句の会作品

観劇を終えて出づれば春隣 渋谷 くに

青空を見付けて出せり福寿草 渡辺しづい

善光寺御開帳とて春の旅 南 セツ

快晴に風花の舞う昼の空 佐藤 ノブ

雪割草風に揺らぐや旧街道 青木 慶一

春泥の道小学校に続きけり 五十嵐貞子

### せきかわ川柳会作品「耳」以外「雑詠」

耳掃除愛確かめる膝枕 渡辺しづい

丁寧ライナイに挨拶くれた三歳児 平田 千恵

難聴が回りに合わず大笑い 南 セツ

おやつよとミルクティー持ち孫笑顔 佐藤 ノブ

八十八路坂電話で話す幸せを 本間 イミ