

じっくり心をこめて

スロー フード

73



米粉蒸しパン

米粉を使ったヘルシーでおいしいおやつをご紹介します。米粉を使っているので、もちりとした食感で、さつまいもとの相性もバッチリ。子どものおやつにピッタリの一品です。

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

材料 (8個分)

- ・さつまいも 100g
- ・米粉ミックス 100g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・砂糖 35g
- ・豆乳 100cc
- ・黒ごま 適量

作り方

さつまいもを皮付きのままよく洗い、1cm角に切り、レンジに数分かけるか、茹でて水気をきっておく。

米粉とベーキングパウダーを一緒にふるってボールに入れ、砂糖も加える。豆乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。

に の2/3量を混ぜ合わせたら型に入れて、残りのさつまいもをのせて、黒ごまをちらす。蒸し器で約20分蒸したら、出来あがり。

せきかわ文芸

川柳

彼恋し関川のトキさとと佐渡島がえり

松田 栄一
(下関)

短歌

関川の郷土の人と載りいしに惜しまれつ
逝く同期の人は

須貝 恵美
(高田)

庵主叩く鉦に連れられ釈迦勸進婆さは
マント子供はヤツケ

佐藤 庄七
(愛広苑)

春の陽の温み待たるに大寒波カーテン
総て閉めたるままに

山口 藤枝
(辰田新)

まなかいの雪の深さに眠りたる雪割草の
咲くを待ち侘ぶ

小池 啓子
(下関)

久々に歌友の声の届きたり受話器は春の
使者かもしれぬ

渡辺千恵子
(上関)

近・現代 関川郷の人びと

執筆者：佐藤貞治（「せきかわ歴史とみちの館」館長）

須貝ハル



関川村生活改善研究会の会長を務め、村の生活改善に寄与した須貝ハルは昭和二十三年三月二十四日村上市牛屋（旧神林村牛屋）に石田勝夫の長女として生まれた。神林村立平林第二小

学校、神林村立平林中学校を経て、昭和四十一年三月新潟県立村上桜ヶ丘高校被服科を卒業。昭和四十六年関川村桂の須貝二郎と結婚。農家の嫁として田十七ヘクタールを経営する夫を助けて一生懸命に働いた。そして三人（男二人、女一人）の子宝に恵まれた。

生活改善に関心を持ち、関川村生活改善研究会会員として積極的に活動した。特にみのり会グループ長（九年間）、みそ部会会長（四年間）、研究会会長（十年間）など昭和五十八年より二十五年間の長きにわたり役員を務め、適切な指導で研究会を取りまとめ、生活改善に寄与された功績は大きい。

関川村の協力を得て、平成五年にふるさと産品開発センターが建設され、活動拠点としてすばらしい施設を得た。会員は村民の期待に応えようと心を一つにして真剣に取り組んだ。地産地消をモットーに、昔ながらのおふくろの味を大切に関川村独自の自慢できる農産物の加工品の開発に努力した。材料はすべて関川産。味噌、うち豆、コンニャク、味噌漬け、しそ巻、梅干、ゆで小豆、笹巻、笹ダンゴなど特産物は十三品目に及んだ。特に「えちごせきかわ匂づくりみそ」は大豆も麹にする米も

全てが関川産。大豆は転作田でとれたものを使い、麹はコシヒカリと酒米の五百万石をブレンドしたもの。無添加で味は抜群と好評を博し、家庭用のほかに贈答用として利用も増えた。

平成十年十二月に待望の熟成庫が完成したことで年間を通じての出荷が可能となった。

須貝ハルは関川村だけでなく広域でも積極的に活動し、昭和六十一年から九年間にわたって岩船地域農山漁村生活改善グループ地域リーダーとして活躍。その後平成十年から二年間、岩船地域アクティブネット会長を務め、岩船郡・村上市の自主的グループをまとめ、お互いに情報、技術や活動方法を研究交換することに尽力し、成果を上げた。

また須貝ハルは昭和六十一年から十二年間にわたって交通安全指導員を務め交通事故防止の啓発に貢献した。多くの実績を上げ村の発展に貢献して平成二十年四月八日、六十歳でこの世を去った。同年八月関川村自治功労賞を受賞した。

須貝家の系図

須貝吉右衛門…幸一郎

二郎

吉衛

石田勝夫

ハル

せきかわ文芸

関川俳句の会作品

春眠や夢つぎたしてゆるゆると

渡辺しづい

友と逢いはずむ会話や日脚伸び

渋谷くに

残雪の姿変えたる春の雨

南 セツ

岩海苔をもらいて季節の早さ知り

佐藤 ノブ

春めくや生菓子店のケース棚

青木 慶一

木の間より通へる風や春浅し

五十嵐貞子

せきかわ川柳会作品「鉛筆」「破る」

鉛筆を舐めて覚えた字も忘れ

渡辺しづい

特選は色鉛筆の風景画

佐藤 ノブ

寒さ続くせめても温い便り書く

平田 千恵

消していい言葉鉛筆書きにする

南 セツ

世の流れ消すことできぬロマンあり

本間 イミ