

# じっくり心をこめて

# スロー フード

93



## キャベツ玉子

キャベツがたっぷり入っていて、栄養バランスも良く、朝食のおかずぴったりに。小エビの代わりに、干しエビを入れてみてもおいしいですよ。

## 《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)

- ・卵 4個
- ・小エビ 10g
- ・にんじん 1/3
- ・キャベツ 300g
- ・ミニトマト 8個 (付け合わせ用)
- ・サラダ油 大1
- ・薄力粉 大1
- ・塩、こしょう 適量
- ・ケチャップ又はソース 適宜

### 作り方

キャベツ、ニンジン千切りにする  
 ボールに卵を溶き、薄力粉、小エビ、塩、こしょうを入れて混ぜる  
 さらに、キャベツ、ニンジンを加え、よく混ぜる  
 熱したフライパンに、油を敷き、円形に生地を入れ、弱火から中火で片面2～3分ずつ焼く  
 4等分に切り、皿に盛り、トマトを添えて、好みにケチャップかソースをかけて食べる

小エビは背ワタを取り、軽く塩、こしょうを振っておく(ボイルされたエビでも良いです)

## せきかわ文芸

### 俳句・川柳

俳句

里山がにしきにそまり 秋なかば

大塚 冲正(中束)

秋もよう 晴と雨でわうんでのさ

大塚 冲正(中束)

### 短歌

大会に老いとは思えぬしなやかさ  
踊れぬ吾のこころも踊る

須貝 惠美 (高田)

風もなく陽当りながら境内の  
櫻四・五本一斉に散る

佐藤 庄七 (愛広苑)

八十路なる兄と連れ立ち弟も  
笑み傾けて村人会へ

小池 啓子 (下関)

手折りきて白侘助の一輪を  
筒に生けおく冷えしるき朝

渡辺千恵子 (上関)

### 関川俳句の会作品

明るさに起き出て仰ぐ月見かな

渡辺しづい

散歩道夕日に映える野菊かな

渡辺しづい

幾年か振りに夕餉の鯨汁

渡辺しづい

葉鶏頭庭に最後の色添えて

南 セツ

山路行く車体に紅葉映しつ

南 セツ



国際ボランティア学生協会  
**IVUSA 通信**

### 最近の活動

YURUSSO(ユルソウ)「YURUSSO(ユルソウ)」とは、固いイメージである「清掃ボランティア」を、身構えずに自分の部屋や庭の落ち葉の掃除をするように、そして雨が降ったらまた晴れた日にというように気軽にやっつけていこう、というコンセプトのもと十一月十九日から二十七日までの間に行った活動です。



▶「ユルソウ」には、大勢の学生たちが参加しました

例を挙げると、汚れがちな一人暮らしの友人の家を掃除したり、普段通学路になっている商店街を掃除したり、そんな些細な事も全て「YURUSSO」になります。

### 多摩川清掃大作戦

一九九三年より始まった、世田谷区内全域の多摩川及び河川敷を清掃するプロジェクトです。地域の人々と共に清掃することで、地域の環境に対して何ができるかを考えるきっかけを提供するとともに、地域の交流の場としていくことを目的としています。



▶地域の方たちと一緒に清掃活動を行いました

### IVUSA 学生の声



篠塚 洋祐  
(国士館大学2年)

Q 関川村での活動に参加したきっかけは？

A お祭りで騒ぐことが大好きで、祭、自然、茶の間、酒と楽しそうなのが目白押しだったので！

Q 参加前と参加後で変わった事は？

A 関川村に足を踏み入れる前よりもお酒に強くなったこと！

そして、自分の中のイメージと調べた内容よりも、関川村は居心地がよく魅力あふれる場所であったことを知った。

Q 今後関川村とどう関わっていききたい？

A 夏ブロの三日間のイベント事を増やしたいことと、関川村の歩く広告塔になれるように魅力を知り尽くしていきたい！

## せきかわ文芸

隙間風冬を知らせる冷たさに  
娘と共に露天風呂入る秋の月  
南 セツ

菊ゆでて淡く酔の香のかほりけり  
洪谷 くに

水引草手持無沙汰にしこかれて  
洪谷 くに

水の面に紅葉且散り錦織り  
伊藤 久恵

雨簾かすむ山裾旅の宿  
伊藤 久恵

節電の声遠のきて冬間近  
伊藤 久恵

へんくさの多き年なり雪あやし  
青木 慶一

干し鮭に干し柿並び物干し場  
青木 慶一

引力に力つきたり柿落葉  
青木 慶一

### せきかわ川柳会作品「吹く」「滴る」

孫自慢どこまで吹けばやむのかな  
渡辺しづい

芋の葉の朝つゆ下で待つ蛙  
渡辺しづい

風呂敷を広げて吹いて金上面  
渡辺しづい

故郷の抒情滴る茜雲  
平田 千恵

職決まり希望が胸に溢れでる  
平田 千恵

辛抱の文字に追い風吹いてくる  
平田 千恵

婚礼に水も滴る花嫁よ  
本間 イミ

民謡に笛の音色で盛り上がる  
本間 イミ

小春日に出来る限りの冬支度  
本間 イミ

お銚子の滴りまでの飲む良夜  
南 セツ

呑みこんだ言葉が胸に吹き荒れる  
南 セツ

台風の跡思わせて子等帰る  
南 セツ