

じっくり心をこめて

# スロー フード

95



## 野菜入り卵とじ & ならと豚肉のスープ

野菜入り卵とじは、野菜と卵をあわせて簡単にできる一品です。卵と合わせる野菜は、ご家庭にある野菜で、いろいろ試してみてください。

ならと豚肉のスープは、朝食メニューとしても、とても簡単で手軽にできる一品です。

## 《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

### 【野菜入り卵とじ】

#### 材料 (4人分)

- ・小松菜 120g ・生しいたけ 2個 ・薄切りハム 4枚
- ・卵 4個 ・白だしかめんつゆ 大さじ1と1/3
- ・油 小さじ1 ・塩 小さじ1/3 ・こしょう 少々

#### 作り方

ボウルに卵と白だしを入れてよく溶いておく。  
小松菜は1cm長さに切る。しいたけは石づきを取って、スライスする。  
ハムは5mm幅に切る。  
フライパンを熱し油をしいて、小松菜、しいたけ、ハムを炒めて塩とこしょうをする。  
全体がしんなりしてきたら、フライパンに均等に具材を広げ、の卵を流し入れる。  
弱火でふたをして焼く。表面に火が通り、ふっくらしてきたら出来上がり。

### 【ならと豚肉のスープ】

#### 材料 (2人分)

- ・なら 1束(100g) ・豚バラ肉 薄切り40g
- ・生しいたけ 1個 ・片栗粉 大1/2 ・サラダ油 小1
- ・水 2カップ ・顆粒チキンスープの素 小1/2
- ・酒 大1 ・しょうゆ 小1/2 ・塩、こしょう 少々

#### 作り方

ならは根元を切り落とし、5~6cm幅に切る。豚肉は2cm長さに切り、軽くほぐす。大さじ1の水に片栗粉を入れ、水溶き片栗粉をつくる。  
鍋にサラダ油を入れ、豚肉をほぐしながら炒め、肉の色が変わったら、スープの材料を加えて、しいたけの薄切りを入れる。  
煮立ったら、ならを加える。再び煮立ったら調味料を加え、さっと煮る。水溶き片栗粉を入れ、よくかき混ぜて、とろみをつける。

## せきかわ文芸

### 俳句・川柳

俳句

水鳥りのたわむれしあと うす氷り

大塚 冲正(中束)

さざ波みを かこむ氷りや 寒んの入り

大塚 冲正(中束)

### 短歌

果て近き命と知りし人哀れ  
年明け待ちて逝くを惜しまる

須貝 恵美  
(高田)

去年今年よろづの神にお祈りし  
恙無き年お与え給えと

佐藤 庄七  
(愛広苑)

強風の大晦日なる日本海  
鈍色の波打ち寄すばかり

小池 啓子  
(下関)

降る雪に双手をあげて飛び出しぬ  
男の子はまるび転びたわむる

渡辺千恵子  
(上関)

### 関川俳句の会作品

玄孫抱きつくづく感ずわが齢

渡辺しづい

明日からは日が伸び初むと冬至かな

渡辺しづい

柚子の香のほんのり香る湯にひたる

渡辺しづい

山宿の灯ほんのり雪の夜

伊藤 久恵

木枯らしや枝に残りし熟し柿

伊藤 久恵



国際ボランティア学生協会  
**IVUSA 通信**

### 最近の活動

十一月十九日から十一月二十七日の間に、アメリカやバングラデシユ等の海外を含む二十七か所で清掃が行われ、のべ千八百八十一人の方々に参加していただきました。

ゴミの回収量は可燃三百六袋、不燃百三十二袋、カン・ビン・ペットボトル百五十六袋、合計五百九十四袋のゴミを回収する事ができました。

他にも、余った木材を処理する、自分の部屋の服をたたむ、学園祭後のポスターを剥がすなど、思い思いの清掃が行われていました。今回のYURUSOUでは、毎年七百人で参加している多摩川清掃から、走っている自転車をもめてのサドル拭きといった、ちょっ

としたおせっかいのような清掃も行われていました。

また、今回の活動はフェイスブックを通じて約六千人の方々に知っていただくことができました。YURUSOUの実施期間は終わってしまいましたが、今後も継続的に取り組めるように心がけていきたいと思えます。



被災地でのYURUSOUのようす

### IVUSA学生の声



高木 祥  
(国土館大 2年)

Q 関川村での活動に参加したきっかけは？

A 昨年、冬の関川村を体験し、すごくあったかい場所だなと思ったからです！

Q 参加前と参加後で変わった事は？

A 参加前後で変わった印象は、第二の故郷！であることを大発見できたことです。関川村には一度しか行ったことがありませんが、一度行っただけで大好きになりました！

Q 今後関川村とどう関わっていききたい？

A 関川村は自分にとって故郷のような場所なので、息子や孫になれるように溶け込んでいきたいです！

## せきかわ文芸

雪起こし響きわたりて冬の夜半  
長き夜を柴田トヨ師の百才記  
冬籠ひんがいつも手許の辞典かな  
人気なき路線バス来る年の暮  
床の間の南天の紅華やぎぬ：  
おせち料理スーパーで買っ世の変わり  
おせちよりカレーが良いと現代っ子  
白菜をどんと盛りたる鍋料理  
かわやより見ゆる寒月いや寒し  
軒つらら面白がりて取る児かな

伊藤 久恵  
渋谷 くに  
渋谷 くに  
南 セツ  
南 セツ  
南 セツ  
青木 慶一  
青木 慶一  
青木 慶一  
青木 慶一

### せきかわ川柳会作品「避ける」「急ぐ」「雑詠」

込み入った事には触れぬ保身術  
不景気も冷蔵庫には詰まってる  
どの道もやがて終着駅に着く  
雪道を車が滑り一回転  
事故にあいスピード手当運のよさ  
元旦に米寿に感謝経を読む  
雲行きを読んで即答避けている  
災害の僻地へ急ぐ冬支度  
年の順関係無いか若き逝く  
吹雪避け軒に雀の森しい  
泣き事を避けつぎたす熱い酒  
急いでるつもり足の前に出す

渡辺しづい  
渡辺しづい  
渡辺しづい  
本間 イミ  
本間 イミ  
本間 イミ  
平田 千恵  
平田 千恵  
平田 千恵  
南 セツ  
南 セツ  
南 セツ  
南 セツ