

じっくり心をこめて

スロー フード 97



梅風味ワカメスープ

梅干しの酸味がさわやかな汁物です。味を見て塩は加えなくてもOKです。

かたくり粉のかわりに米粉でもとろみがつくれます。

《今月のご紹介》

関川村食生活改善研究会 の皆さん

材 料 (5人分)

- ・梅干し 1個 ・塩蔵ワカメ 50g
- ・鶏ササミ肉 1本 ・ネギ 1/2本
- ・しいたけ 3枚 ・塩 少々 ・酒 大1/2
- ・中華だし 小1 ・水 900cc ・こしょう 少々
- ・酒 大1 ・米粉ミックス粉 大1

作り方

梅干しはタネを取り除き、粗刻みにする。塩蔵ワカメはしっかり塩を洗い落とし、2cm長さに切る。

鶏ササミ肉は細切りにし、塩・酒をふっておく。ネギは輪切りにする。しいたけは石づきを取り、スライスする。

鍋に分量の水と中華だしの素を入れ、火にかけ、沸騰したら鶏肉・しいたけを入れて煮る。ひと煮立ちしたら、梅干し・ワカメ・ネギも入れて、こしょう・酒で調味する。水溶性米粉でとろみをつける。

せきかわ文芸

俳句・川柳

俳句

星と月氷りついでる冬の空

大塚 冲正(中束)

まちわびる春まだとし雪ツバキ

大塚 冲正(中束)

短歌

百歳に近づく人の詠む詩集
くじけないでをこころの糧に

須貝 恵美
(高田)

啓塾と雖もこころ野に山に
残雪多く虫たち冬眠

佐藤 庄七
(愛広苑)

春霖も雪しる水に吸い込まれ
驚ろくばかりの音量を生み

小池 啓子
(下関)

雪のため不通となりし鉄道の
線路にもだし今日も降りつむ

渡辺千恵子
(上関)

関川俳句の会作品

降りつづき桜並木も雪の華

渡辺しづい

雪の山減りつつ日脚伸びにけり

渡辺しづい

一早く微笑みくれる雪割草

渡辺しづい

豪雪に壁となりたる道の傍

伊藤 久恵

春運ぶ祝返しのさくら餅

伊藤 久恵



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

最近の活動

3月8日から12日までの5日間、東日本大震災第19次隊として、学生約130名が宮城県気仙沼市に入りました。今回の隊は、被災地のニーズを受けた復旧・復興活動を行うとともに、震災発生から丸一年経過した3月11日の追悼式に参加しました。



▶追悼式に参加した学生

当り前に「ご飯が食べられる、暖かい布団で寝られる、家族や友人がいる。」

今回IVUSAは式に参加させていだいて、このような当り前の生活がどれほど幸せなことなのか、家族や友達の大切さ、まだまだこの震災は終わってないということ、これからの向き合い方について改めて考えさせられました。

IVUSA学生の声



近藤 雅大
(立命館大 2年)

Q 関川村での活動に参加しようと思ったきっかけは?

A 最初は4年生の先輩に誘われたのが始まりでした。今では関川村に帰ると自然に言えるぐらいになっています!会いたい人がいる関川村です!!

今後の活動

春に予定していた全てのプロジェクト(カンボジア小学校建設活動・インド住宅建設活動・中国緑化プロジェクト・三重県熊野市流木撤去活動・栃尾地区ふるさと作り活動・おおいしどもんご祭り協働活動など)が無事終了しました。来年度IVUSAは活動の幅を広げて、社会に貢献していきたいと思えます。

Q 参加前と参加後で変わった事は?

A 関川村に行くまではお酒のおいしい過疎化の進んだ村という印象でしたが、行ってみると温かみのあるお酒のおいしい村に印象が変わりました(笑)関川村大好きです!

Q 今後関川村とどう関わっていききたい?

A 僕は4月から3年生です!IVUSAとして帰れる日々を大切にしたいと思っています。関川村にとってもっと関わりがいのあるIVUSAになれるように努力していきたいです!あともっと飲み仲間を増やしたいです(笑)

せきかわ文芸

花ざかり春先駆けの喫茶店	伊藤 久恵
早朝の除雪の気配床できく	渋谷 くに
針供養古き名残りの行事あり	渋谷 くに
通学の電車運休日脚のぶ	渋谷 くに
雪の下掘りし青菜の甘きこと	南 セツ
オーバーも薄手となりて春日和	南 セツ
北帰行間近に白鳥羽づくろい	南 セツ
一人居の昼あつさりと鮭茶漬け	青木 慶一
春隣机上にありし血圧計	青木 慶一
雪割りやスコップの音響きたり	青木 慶一

せきかわ川柳会作品「気合い」「余波」

目配りと気配り店が生きている	渡辺しづい
面接で心の中で気合入れ	渡辺しづい
原糞の喰いたくもない余波を食う	渡辺しづい
やさしい風百円シヨップの扇子でも	平田 千恵
卒寿にも気合ほどよく身を守る	平田 千恵
自分史に喜怒哀楽の余波走る	平田 千恵
寒稽古見事な気合に玉の汗	本間 イミ
災害の余波が親子の絆さく	本間 イミ
豪雪に家を守れた年金者	本間 イミ
喜びの余波が広がる宴の座	南 セツ
論争の余波をなだめるコップ酒	南 セツ
親の方気合いを入れた作品展	南 セツ