

# じっくり心をこめて

# スロー フード

101



## 炊き込み麻婆丼 & もやしとひき肉のスープ

子どもにも人気の麻婆風味に仕上げた炊き込みご飯。もやしがつっぷり入った香りのいいスープと一緒にいかがですか？満足するはずですよ。

## 《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

### 炊き込み麻婆丼

#### 材料 (3~4人分)

- ・米 2カップ ・水 360ml ・麻婆豆腐の素(市販) 1袋
- ・白菜 1枚 ・にんじん 1/4本 ・にら 20g
- ・ツナ(缶詰) 30g ・細ねぎ 適量

#### 作り方

米は研ぎ、ざるに上げる。炊飯器に米、分量の水を入れる。白菜はせん切りにし、にんじんは短冊切りに、にらは3cmの長さに切り、ツナは汁気をきる。に、麻婆豆腐の素を加え、全体を混ぜて普通に炊飯する。器に盛り、小口切りにした細ねぎをちらす。

### もやしとひき肉のスープ

#### 材料 (2人分)

- ・もやし 200g ・豚ひき肉 50g ・ごま油 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1 ・顆粒チキンスープの素(中国風) 小さじ1 (調味料)
- ・しょうゆ 大さじ1 ・塩 小さじ1/5 ・こしょう 少々

#### 作り方

もやしは、たっぷりの水で洗い、ざるに上げて水気をきる。ひげ根(先端の細い部分)があれば取り除く。小さめの鍋にごま油を中火で熱し、ひき肉を入れてほぐしながら炒める。ひき肉の色が変わったら、もやしを加えてサッと炒め合わせる。全体に油が回ったら、酒をふって全体を大きく混ぜ、水カップ2と1/2顆粒チキンスープの素を加える。煮立ったら弱火にして、おたまでアクを取り除き、ふたをせずに2~3分間煮る。もやしが生なりとしたら、調味料の材料を加えて混ぜ、サッと煮る。

## せきかわ文芸

### 俳句・川柳

俳句

いにしいをしのぶや屋根ののづら石

大塚 冲正(中束)

つゆ明けたきいたかせみがすくになき

大塚 冲正(中束)

### 短歌

マスコミの波に載せられ山里に

阿修羅とムンクやフェルメールなど

佐藤 庄七  
(愛広苑)

淋しさはお前も同じか夕されば

庭木も我にまつわりてくる

須貝 恵美  
(高田)

溢れ咲く野バラは塀を乗り越えて

話相手を探しておりぬ

小池 啓子  
(下関)

いねられぬ真夜のしじまを遠き日の

木履の音とおざかりゆく

渡辺千恵子  
(上関)

### 関川俳句の会作品

松の花いづこの庭も天をつき

渡辺しづい

山独活を食べつつ来年案じけり

渡辺しづい

足湯するはまなすの花眺めつつ

渡辺しづい

梅雨晴れてスカイツリーを目の前に

渋谷 くに

華やぎの声登り来るあじさい寺

渋谷 くに



国際ボランティア学生協会  
**IVUSA 通信**

### 九州災害救援活動

最近、ニュースでも取り上げられていますが、7月3日から九州北部を中心に、記録的な豪雨となりました。7月17日、熊本県阿蘇市で新たに男性1人の遺体が見つかり、死者は29人、行方不明者は3人となっています。



▶作業の様子

また、土砂崩れや家屋の浸水などの被害も大きくなっています。現地の方は、初めての体験で混乱していたそうです。そのような中、IVUSAからも総勢30名が派遣され、大分県中津市での作業を開始しました。



作業の内容は、ヘド口の掻き出しや家財道具の運び出し、床板ががし、食器類の洗浄等を行いました。また、大勢の方と交流を図り、IVUSAの元気を置いてくることのできたと思います。残念なことに、今年も災害が起こってしまいました。しかし、IVUSAは、学生らしさを前面に出し、災害にも負けない「元気」で挑んでいきます。

### IVUSA学生の声



竹内 晶子  
(東京女子大学 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 関川村の写真を見て、たくさんの方に触れたいと思ったからです。また、村の方と学生が笑顔で一緒に写っている姿があり、活動に魅力を感じました。

Q 参加前と参加後で変わった事は?

A 地元のことを改めて考えるようになり、地域の魅力を理解するようになりました。

Q 今後関川村とどう関わっていききたい?

A 関川村のプロジェクトに定期的に参加したいです。そして、村の方と仲良く、いろいろな話をしたいと思っています。

## せきかわ文芸

屋敷の所かまわず咲き誇る  
 震災の跡に夏陽の容赦なく  
 忘れたる仕事はなきや梅雨晴間  
 草取りは日陰ひかげと移りつつ  
 夏蔵山を巡りて無我夢中  
 紫陽花の色を増したる雨上がり  
 津波跡夏の色なく果てしなく  
 子を抱き茅の輪くぐりし親子かな  
 六花弁もたげて白き百合の花  
 踏切りのむこうで日傘回す人  
 洪谷 くに  
 南 セツ  
 南 セツ  
 南 セツ  
 伊藤 久恵  
 伊藤 久恵  
 伊藤 久恵  
 青木 慶一  
 青木 慶一  
 青木 慶一

せきかわ川柳会作品「習性」「押す」

背が伸びて親も気合いの腕相撲  
 夜ふかしの習性朝の寝惚け面  
 ジーパンの破れおしゃれとは不思議  
 朝一番母の身支度かつぼう着  
 習性を磨くと光るおちこぼれ  
 米寿の坂心の港探す日々  
 老人が足のリハビリ良く歩く  
 詐欺封じ押ししてはならぬ捺印も  
 悪い癖直せぬことのむずかしさ  
 旅の宿馴れぬ枕に寝つかれず  
 朝茶一杯仕事始めの厄払い  
 押しつけるワンマン振りに打つ手なし  
 渡辺しづい  
 渡辺しづい  
 渡辺しづい  
 平田 千恵  
 平田 千恵  
 平田 千恵  
 本間 イミ  
 本間 イミ  
 本間 イミ  
 南 セツ  
 南 セツ  
 南 セツ