

じっくり心をこめて

スロー フード

103



卵・ウィンナーソーセージ・ ニラの炒め物

子どもの好きな卵とウィンナーをたっぷり使った炒め物です。バランスも良いので、朝食にいかがですか？

《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
- ・ウィンナーソーセージ 10本
- ・ニラ 1束
- ・サラダ油 大2

【調味料】

- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

作り方

- ①ニラは根元を切り落とし、2cm長さに切る。ウィンナーソーセージは斜め細切り。
- ②フライパンに油小さじ1を入れ熱し、ニラをさっと炒め、全体に油がまわったら取り出しておく。
- ③ボウルに卵を溶き、調味料・ウィンナーソーセージ・ニラを加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油大さじ2を強火で熱し、③の卵を一度に流し入れ、フライ返し等で外側から大きく混ぜながら卵が半熟状態になるまで炒める。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

岩清水 そつとくんでる 小さな手

湯の宿に 明かりがともる 高瀬の湯

大塚 沖正 (下川口)

震災の 港賑わい 初秋刀魚

鐘樓 小江戸の姿 後世に

肉じゃがが 笑顔でつつくよるの膳

横山 一正 (東京都)

短歌

風立ちてこおろぎ鈴虫きりぎりす

大根蕪の 蒔く時季となる

日帰りの旅に出合いし同席の

人と親しみ昼飯食みたり

渡辺千恵子

(上関)

佐藤 庄七

(愛広苑)

関山俳句の会作品

青空を見よと咲きたる稲の花

白米様湯猫の庭を照らして

花合歓や夕暮時の客迎え

渡辺しづい

渡辺しづい

渡辺しづい



■最近の活動 要諦之る

今年の大したもん蛇まつりも無事終えることができました。今回もお手伝いさせていただき、忘れられない多くの思い出がありました。

また関川村に帰省することを楽しみにしています。



関川村だけでなく、夏最後の里山保全活動も9月16日に終え、IVUSAの夏の活動も終わりを迎えました。この夏、全国各地に学生たちの「元気」を届けに行くことができたと思います。

これもたくさんの方々の協力があったからこそできたことで、学生たちも多くのものを感じ、成長することができたと思います。これからの活動に期待してください。

今年、IVUSAは20周年という節目の年を迎えました。後期には20周年の記念企画も実施していく予定です。

IVUSA学生の声



長濱 有香
(立命館大学 3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 とりあえずどこかに行こうと思っていたのですが、唯一いた友達関川村の活動に参加すると聞いたので乗っかりました(笑)。

Q 参加前と参加後で変わった事は？

A 確実にコミュニケーション能力が上がったと思います。極度の人見知りで引込み思考でした。あとお酒の知識も増えましたね。

Q 今後関川村とどう関わっていきたいか？

A 自然や街並みがとても綺麗なので普通に長い休みを利用して旅行に行きたいです。

せきかわ文芸

せきかわ山柳会作品「坂」「勝」「雑詠」

つば広の年甲斐も無き夏帽子
友を待つ炎暑のバス停人気なし
向日葵やあふれる花の庭三坪
夏休み終り身近かに蝉の声
盆踊り太鼓弾まぬ暑さかな
残暑なれど流れる雲に秋を見る
清流に釣り人ふたり夏帽子
揃い打つ和太鼓に笛夏祭り
笹の葉に塩焼きの結涼の味

伊藤 久志
伊藤 久志
伊藤 久志
南 セツ
南 セツ
南 セツ
南 セツ
伊藤 久志

酒タバコやめると言った医者がやり
気に入らぬ人に出会った登り坂
山程の思い出話通夜の席
晩年の坂は牛歩で気楽です
勝ち負けに疎く気楽な老いでいる
ひまわりの様な笑顔で集う園
三世健康管理で八十路坂
パラリンピック日頃の努力金メダル
暑い夏子作り野菜で幸せを
負けて勝つ事使い分け爺と婆
子の喧嘩勝った子の方法き出した
妙齡な美人切手を紙めて張り

波辺しづい
波辺しづい
波辺しづい
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
南 セツ
南 セツ