

じっくり心をこめて

スロー フード

106



米粉の減塩シチュー

米粉を使ってとろみをつけたシチューです。塩分控えめの優しい味です。

《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)

- ・鶏むね肉 160g ・たまねぎ 120g ・かぼちゃ 160g
- ・にんじん 40g ・キャベツ 120g ・しめじ 40g
- ・ブロッコリー 60g ・とろけるチーズ 20g
- ・バター 小さじ1 ・水 1と1/2カップ
- ・牛乳 1と1/2カップ ・米粉 20g
- ・コンソメの素 3g ・塩 小さじ1/3 ・こしょう 少々

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切る。たまねぎはざく切り、かぼちゃは乱切り、にんじんはいちょう切り、キャベツは3cm角のざく切り、しめじは小房にわけて茹でる。
- ② 鍋に鶏むね肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじと水、コンソメの素を入れて火にかける。全体がしんなりしてきたら、かぼちゃを入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ③ ボールに牛乳と米粉を入れ、よく混ぜておく。
- ④ ②にチーズ、バターを加え、さらに③を加える。全体にとろみがついたら、塩とこしょうを加える。
- ⑤ ④を器に盛り付けて、茹でたブロッコリーを添えれば完成！

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

荒海^{アラウ}の 波のまにまに 佐渡ヶ島
元日や モチなべ掛けて 腹あぶり

大塚 沖正 (下川口)

秋深し 釣瓶落しや 灯の花
冬支度 風おさまりて 雪囲い
冬の家 風きびしくも 寝につく
妻の肩 蜻蛉とまりて 菊まつり

横山 一正 (東京都)

短歌

選挙戦天下國家の街宣車
宴が終れば 跡形もなし

佐藤 庄七
(愛広苑)

遠き日の思い有りしか老いし人
軍歌を聞きて 涙吹きをり「ゆうあいにて」

須貝 恵美
(高田)

たがために柱時計は律義にも
時を刻みぬ雪ふる朝に

渡辺千恵子
(上関)

関川俳句の会作品

白寿坂どこ迄つづく夢の坂
石路^{つわぎ}の花黄鮮やかに暮の庭
银杏散り尽くし隣の窓明り

渡辺しづい
渡辺しづい
渡辺しづい



■最近の活動

●20周年記念式典

11月10日(土)、渋谷のフォーラムエイトにおいて、IVUSA設立20周年記念式典を開催しました。式典当日は、これまでお世話になった方々や、過去19年間の卒業生を含む、合わせて315名(内学生128名)の方々にご参加いただきました。式典では第一部記念式典、第二部記念パーティーが行われました。

第一部では、小泉純一郎元総理に「思うようにはいかないのが人生!」という演題で記念講演をしていただきました。ご自身の経験に基づきながら、物事に柔軟に対応することや読書の重要性について語られました。とても貴重なお話をいただきました。

第二部では、日本ポリグル株式会社代表取締役会長の小田兼利様より乾杯をいただきました始まりました。歓談では、久々に顔を合わせる方々と楽しくおしゃべりされたり、初めて顔を合わせる方と新たなネットワークをつないだりと、皆さん笑顔で過ごされていました。

そして、今後益々IVUSAが面白くアツイ団体であり続けることを祈念して一本締めで散会となりました。

最後に、改めまして、この度ご出席くださった皆様また、これまで20年間お世話になった皆様に、心より御礼申し上げます。これからもIVUSAは、社会に挑戦し続けます。



▲小泉純一郎元総理

IVUSA学生の声



林 慶彦 (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 もともと地域活性化に興味があったのですが、何よりも村の人と飲みながら交流するのが楽しそうだと思ったから参加しました(笑)

Q 参加前と参加後で変わった事は?

A 実際に交流会などで村の方とお話をすると、見知らぬ学生に息子が帰ってきたかのように接してもらったのが衝撃でした。関川村が新しい故郷になりました。

Q 今後関川村とどう関わっていききたい?

A 関川村のことを多くの人に知ってもらえるような企画をやりたいです!

せきかわ文芸

せきかわ山柳会作品「塩」「体温」

錦秋の大石ダムを満喫す
堀ごたつ仲良き四人語り食む
盛る菊父母兄弟と夫の墓
借景の松の緑に紅葉かな
揺らしつつ渡る吊橋秋の宿
会席の料理に添えて柿紅葉かきもみじ
初雪や校庭白く染まりけり
ストーブに念入りに煮し煮大根
階段を踏みはずしたり冬の朝
窓ガラスふるわせて過ぐ冬の雷
雪降りてあきらめのつく外仕事
年越しの神のお礼が暮告げる

洪谷 くに
洪谷 くに
洪谷 くに
伊藤 久恵
伊藤 久恵
伊藤 久恵
青木 慶一
青木 慶一
青木 慶一
南 セツ
南 セツ
南 セツ
南 セツ
南 セツ

お歳暮を贈り安否を確かめる
控え目で喜ばれるのは塩と欲
添え書きの一言冷えた胸温め
被災地で体温上下視察団
塩辛い涙を貰うのがれき
コップ酒漬物好きのいい仲間
沢庵漬家伝を守る塩かげん
幼児を背負えば背中ほこほこに
母親の胸のぬくみに泣き止む児
漬物にスプーン一つのかくし味
味自慢漬物持参茶のみ会
体温で主人助けた犬の性

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
南 セツ
南 セツ
南 セツ
本間 イミ
本間 イミ
本間 イミ
本間 イミ
本間 イミ