

じっくり心をこめて

スロー フード

113



お手軽米粉ハムカツ

しそはビタミン・ミネラル類が多く、特にカロテンとビタミンB2、カルシウムの量は野菜の中でもトップクラスです。しその風味を楽しみながら、栄養成分たっぷりのしそを食べて、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

《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)

- ・ロースハム 8枚 ・青じそ 8枚
- ・パン粉 適量 ・揚げ油 適量
- ・サニーレタス 4枚

【A】

- ・米粉 8g ・水 10g

作り方

- ① ロースハムに青じそを添え、混ぜ合わせた【A】をからめてパン粉をつける。サニーレタス(レタス)は水に浸した後、水気をよく切っておく。
- ② フライパンに揚げ油を2～3cmの深さに注いで、170℃に熱する。①を並べ入れ、2分～2分30秒を目安にきつね色に揚げ、油を切る。
- ③ ①と②を器に盛り付けて出来上がり。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

集落を 小川がつなぐ ホタルがり
家内中 蚊一ぴきに 大きわざ

大塚 沖正 (下川口)

樹も草も 静かに梅雨をむかえおり
梅雨荒るる 小鳥しずかに 森のなか

夏空に 雲のらくがき 日本地図

初夏や 夕月に 添い星ひかる

横山 一正 (東京都)

短歌

亡き夫に 憶いを 寄せるこの胸を
問うて 見たりき 忘れな草に

須貝 恵美

(高田)

友釣の 昼餉の 宿は 合歓の下
いつもと 同じ川瀬を 聞いて

佐藤 庄七

(愛広苑)

日に 幾度声 かけくるる 向かい家の
幼に 今朝は 吾より かける

渡辺千恵子

(上関)

関川俳句の会作品

友と 会い日傘 傾け 話し込む

渡辺しづい

アカシアの 海辺の 林香り 満ち

渡辺しづい



■最近の活動

●勉強会を行いました！

私たちは活動を行う上で、その背景にある社会問題など、様々なことを学びます。そこで、iVUSAでは活動に参加する前に勉強会を実施しています。

去る7月13日(土)に関東では東洋大学白山キャンパス、関西では龍谷大学深草キャンパスにて「えちごせきかわ大したもん蛇まつり活性化活動」の第一回勉強会が行われ、合計約120人の学生が参加しました。今回の勉強会では、関川村の概要を知った後、今年10周年を迎える私たちiVUSAと関川村の繋がりを学びました。さらに関川村の財政や人口、観光など、各自が統計データなど

をもとに調べてきたことを発表してもらいました。

関川村の抱える現状や課題に、地域の活性化を目的に行く私たちに果たして何が出来るのか、といった問いに、参加者はグループワークなどを通じ、熱心に意見を交わしていました。

また、関川村へ行ったことのある学生が関川村の魅力語り、今年初めて参加する1年生は「早く行ってみたい」と気持ちをたかぶらせていました。



勉強会のようす



▲昨年の大したもん蛇まつりに参加した学生たち

さて、今年は10年目にしてはじめて200人という史上最多の学生が、8月23日から26日の日程で、関川村に伺います。大したもん蛇まつりだけでなく、関川村全域で活動しますので、見かけた際には気軽に声をかけてください。

また、8月25日(日)には10年目の感謝をこめて、iVUSA学生と関川村の方々の大交流会を行います。場所は村民会館のアリーナにて。受付開始は17時半を予定しています。

楽しいプログラムを用意して学生一同、心からお待ちしていますので、みなさまぜひお誘い合わせの上お越しください！

せきかわ文芸

せきかわ山柳会作品「余裕」「タクト」

先ず私目覚めたりけりほととぎす	渡辺しづい
用水に水音高し出穂近く	南 セツ
梅雨空に今朝も気分の晴れやらさず	南 セツ
雷の一発空を裂く様な	南 セツ
花菖蒲風の気儘に揺れあへり	渋谷 くに
片陰に移りて話始めから	渋谷 くに
あじさいの色冴え朝の雨上る	渋谷 くに
花菖蒲庭のせせらぎ隠しけり	伊藤 久恵
世界遺産気高き姿富士の山	伊藤 久恵
白鷺のつがい舞い降り青田風	伊藤 久恵
干涉をせずに余裕の車間距離	平田 千恵
マラソンの余裕たっぷりハイタッチ	平田 千恵
かあさんのタクトで家族平和です	平田 千恵
余裕あるつもり投句切日	南 セツ
余裕から生れる自信あたたかい	南 セツ
運命のタクトにまかす我が余生	南 セツ
計画の思った半分日が暮れる	本間 イミ
待ち合せゆとりを持ってデートする	本間 イミ
タクト振るベーターベンに感動を	本間 イミ
職退いて何でも今は妻の指揮	渡辺しづい
手仕事が好きでばけなど忘れてる	渡辺しづい
齢なりに生きよと脳が教えてる	渡辺しづい