

じっくり心をこめて

スロー フード

114



簡単中華炒め

ナスを皮ごと使用し、ビタミンCを多く含むピーマンと油で炒めることで、血中に含まれるコレステロール値を下げ、動脈硬化を防ぐ作用がアップします!!

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

材料 (3~4人分)

- ・鶏むね肉 1枚 (200~250g) ・なす 3本
- ・ピーマン 3個
- ・酒、醤油 (肉浸し用) 適量
- ・片栗粉 (肉まぶし用) 適量

【A】

- ・オイスターソース、醤油、ごま油 各大さじ1
- ・みりん 大さじ2

作り方

- ① 鶏むね肉は一口大 (ナゲット位) の削ぎ切りにし、酒・醤油 (4:1位) に浸す。
※ささみも可。
- ② 鶏肉の両面に片栗粉をつけ、フライパンに多めの油を引き、コンガリ焼く。
出来上がったらフライパンから取り出しておく。
- ③ ナス、ピーマンは乱切り。先にナスを炒め、軽く火が通ったらピーマンを入れ、軽く塩味をつけ炒める。(油は多め)
- ④ 【A】を入れ調味。
※ごま油は最後の仕上げに!

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

雨やどり いっしょに並ぶ地蔵様
細い道 行ったり来たり 母子がさ

大塚 沖正 (下川口)

小鳥たち 涼を求め 森のなか
雲の峰 いくつ崩れて 雨支度
娘たち 色とりどりの 日傘さし
短き夜 あけゆく草の 匂ひかな

横山 一正 (東京都)

短歌

わいわいと花立草とり墓洗う
あと週日でお盆を迎える

佐藤 庄七
(愛広苑)

一日の勤めを終えて若い衆
踊り太鼓の練習しきりに

須貝 恵美
(高田)

毎盆に踊り輪に入る吾なるも
病む足さすり聞くわ寂しく

須貝 恵美
(高田)

明日あると思う心のひろごりて
庭の草とり今日はここまで

渡辺千恵子
(上関)

関川俳句の会作品

湯上りの子ら扇風機奪い合う

渡辺しづい

蟻の列見ている怒りおさまらぬ

渡辺しづい

■最近の活動

●関川村へインターンシップ
に行ってきたよ!

8月5日(月)から9日(金)までの5日間、IVUSA学生5人が関川村を訪れ、行政インターンシップを行いました。また、同月23日から開催された「えちごせきかわ大したもん蛇まつり」活性化活動2013」の調整もさせていただきました。行政インターンシップは昨春に続き、今回で2度目になります。学生たちは自転車で村を移動し、役場の業務の補助、大蛇の修復作業や大石タムの見学などを行いました。夏の活動の調整では、一緒に企画をさせていただく団体の方との打ち合わせや、関川村の方々の

二泊にお応えする「孫の手ボランティア」のため、各集落を回りながらボランティア二泊のヒアリングを行いました。夏の日差しが暑い中でしたが、雄大な自然を感じながら村の方の温かさに触れ、関川村の魅力を改めて実感することができました。

また、8月19日(月)から

26日(月)にかけても学生5人が行政インターンシップとして関川村を訪れ、23日からは約200人の学生が大したもん蛇まつりを盛り上げるお手伝いをさせていただきました。既に活動は終了していますが、学生の笑顔と元気がたくさん届いていれば嬉しいです。

IVUSA学生の声



松浦 奈々
(法政大学 3年)

Q 昨春に続き、今夏のインターンシップでも関川村を訪れています。それらを通してどんなことを感じましたか?

A 過去3回のインターンシップを通じて、普段の生活ではなかなか関わりがない関川村の子どもの

ちや高齢の方々など触れあう機会がたくさんありました。それは私にとって新鮮な経験でした。この経験を将来に活かせるように、頑張りたいと思います。

Q 今年の夏は孫の手ボランティアを筆頭にたくさん企画がありますが意気込みを聞かせてください。

A 私たちにできることは決して多くはありませんが、精一杯活動して、活動が終わった後、関川村の方々の笑顔が見られるように頑張ります。

せきかわ文芸

せきかわ山柳会作品「噛む」「鏡」

大雨の来そうな気配蛙急ぐ
娘の家族来て下戸もゐる夏座敷
梅雨晴れに熊見て今日の話題なる
酒田よりメロンの届く間柄
梅雨晴間待ちかねたかに蝉の声
茹であがる枝豆甘い香り満ち
雨後の草抜けば根につく土重し
雨上り青菜若菜の清々し
よき友と久しき出会い夏祭り
鈴生りのトマトに孫の名札あり

渡辺しづい
洪谷 くに
洪谷 くに
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

煎餅を噛むより先に舐めている
噛んでみてやっと実感金メダル
好く見える曇りガラスにうつる顔
窓ガラス写るねこ背は隠されず
初茄子の噛めば近づく三回忌
鏡の前立って我が歳認知する
噛む程に味が深まる旬の味
噛みくだく様な説明聞く名所
入れ歯してタクアン噛む音心地良い
背の丸さ健康管理が追いつかず
噛む力健康維持し米寿まで
曇りなき鏡に映る我が姿

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
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