

# じっくり心をこめて

# スロー フード

115



## 冬瓜ときゅうりと鶏肉の煮物

冬瓜ときゅうりにはカリウムが多く含まれています。カリウムは体内の余分な塩分を体外に排出する作用があり、高血圧予防にも適しています。あっさりとした野菜とこってりとした鶏肉は相性抜群ですので、ぜひご家庭でもお試しください。

## 《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)

- ・鶏もも肉 2/3枚 ・冬瓜 1/4個
- ・きゅうり 大きいものを1~2本
- ・水 2カップ ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2 ・塩 小さじ1弱
- ・だし醤油 大さじ1弱

### 作り方

- ① 冬瓜ときゅうりは皮をむき、一口大に切ってゆでこぼす。(青臭さがなくなります)
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、少量の酒、塩ひとつまみを振って揉み込んでおく。(分量外)
- ③ 鍋に水と鶏もも肉を入れて5~10分程度煮る。鶏もも肉にある程度火が通ったら①の冬瓜ときゅうりを入れる。
- ④ ③の鍋に酒・みりんを入れ、煮立ったら、塩とだし醤油を入れる。
- ⑤ コトコト煮て、冬瓜ときゅうりが好みの固さになったら出来上がり。

## せきかわ文芸

### 俳句・山柳

俳句

蝉の声 いつ変わるやら 虫の音に

三ヶ月と すすぎがに合う かくれ寺

大塚 沖正 (下川口)

カタコトト 家までひびく 下駄の音

阿波踊 法被姿の おわりつけ

サルスベリ<sup>(百日紅)</sup> 真夏に負けず アカアカと

蝉鳴くや 椽にひびけや 夏の朝

夏空に 蝉の鳴きごえ 暑さまし

横山 一正 (東京都)

秋場所に デビューの「小池」 白星<sup>シッロ</sup>発進

松田 榮一 (下関)

### 短歌

風の盆胡弓の調べに踊り添え

幾年前の八尾の旅路

佐藤 庄七

(愛広苑)

ゆうあいに慰問の踊りの懐かしく

共に踊りし遠き日徳ぶ

須貝 恵美

(高田)

わが呼ぶを聞こえぬらしもひたすらに

孫住む家へと夫は向かいぬ

渡辺千恵子

(上関)

### 関川俳句の会作品

四方の山すっぱり包み梅雨の雲

我が玄孫二人目無事に生れけり

渡辺しづい

渡辺しづい

●最近の活動

●大したもん蛇まつり  
2013  
活性化活動を行いました

早くも10月となり季節もずいぶん秋らしくなってきました。まだまだ暑かった8月23日から26日にかけて約200人の学生が関川村での大したもん蛇まつり活性化活動に参加しました。

今回はIVUSAが関川村で活動を始めて10年目という節目の年。「10回目ありがとっキャンペン」と題し、大学生だから出来る力仕事など、村民のみなさんのニーズを解決する「孫の手ボランティア」を関川村内全域、合計25カ所を実施しました。

また、地域の茶の間にお邪魔したり、花火大会や盆踊り

の会場設営をしたり、様々な活動を行いました。期間中、IVUSAの学生の姿を見た方も多いと思います。

25日には旧下田村（現三条市）のしただふるさとまつりのお手伝いの活動に参加していた学生も加わり、総勢200人の学生が大蛇の担ぎ手や役場前のブースなど、大したもん蛇まつりの運営のお手伝いに携わらせていただきました。

また、夜には村の方々とIVUSAの大交流会を行い、過去最高となる130人を越える村の方々に参加して頂きました。会場内はよさこいや



和太鼓の出し物で大いに盛り上がりました。

今回、活動実施にあたり、調整して頂いた平田大六村長はじめ、役場の方々、そして村の方々には大変お世話になりました。ありがとうございました。



●秋の活動もやいます！

夏の活動の話題を取り上げましたが、遂に今週末に迫った「The MATSURI サミット in 関川村」へも総勢100人の学生が参加することになりました。

夏の大したもん蛇まつり同様、学生らしさでお祭りを盛り上げていきますので、よろしくおねがいします。

せきかわ文芸

せきかわ山柳会作品「海」「耕す」

まんまるの夕日眺めつ風呂に入る	渡辺しづい
流星やふと亡き人を懐かしみ	渋谷くに
夏祭り終りて雨が涼を呼ぶ	渋谷くに
冷麦に庭の茗荷を薬味とし	渋谷くに
笛太鼓ひたすら稽古の夏祭り	伊藤久恵
葉を分けて覗けば茗荷花盛り	伊藤久恵
雨上がり鳴く声高き法師蟬	伊藤久恵
家紋入り祭提灯華やぎて	南セツ
少子化で子供みこしは重すぎて	南セツ
人影もまばらになりて夏はゆく	南セツ
海帰りバスは眠る子静かなり	南セツ
耕せばよろこびくれる花の色	南セツ
耕した年期を語る鋤の減り	南セツ
カナヅチは海水浴の荷物番	渡辺しづい
日本中海に囲まれ水不足	渡辺しづい
耕して野菜育ててサル釣	渡辺しづい
この美田ご祖社様の開拓地	平田千恵
海が好き心の悩み吸い上げる	平田千恵
四海波静かな村の嫁不足	平田千恵
土作り答を貰い豊作に	本間イミ
海水の温度に変化魚にも	本間イミ
地平線見事な夕日手を合せ	本間イミ