

じっくり心をこめて

# スロー フード

118



## 豚肉と小松菜の にんにくしょうゆ炒め

ビタミン、カルシウムが豊富な小松菜をメインのおかずに取り入れました。ホカホカのご飯と一緒に召し上がってください!!

## 《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

### 材 料 (2人分)

- ・豚肉切り落とし肉 200g
- ・小松菜 1束(200g) ・塩、こしょう 少々
- ・片栗粉 適宜 ・にんにく 1片
- ・サラダ油 大さじ2 ・砂糖(\*) 小さじ1
- ・酒(\*) 大さじ1 ・しょうゆ(\*) 大さじ2
- ・水(\*) 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

### 作り方

- ① 豚肉は、食べやすい大きさにカットし、塩・こしょうを軽く振り、薄く片栗粉をまぶす。小松菜は4cmの長さに切り、水気を十分に切る。にんにくはみじん切りにしておく。  
\*のついた調味料などは合わせておく。
- ② サラダ油を熱したフライパンでにんにくを香りが出るまで熱したら、①の肉も加え、炒める。
- ③ 肉にほぼ火が通ったら、小松菜を加えてサッと炒め、合わせておいた\*の調味料などを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。最後にごま油を垂らして出来上がり。

## せきかわ文芸

### 俳句

俳句

水たまりよけて通るか お月様  
冬仕度まがったせなに 赤とんぼ

大塚 沖正(下川口)

木枯の 一号ききて 寒さまし  
春遠き 梢の上の 雲もよう

マンシヨンのぬりかえつ、も 日脚伸ぶ  
のつべ汁 部屋一杯に 夜の音

横山 一正(東京都)

### 短歌

幾度も師走の坂を越えたれど  
未だ分らない百八ツとか

佐藤 庄七  
(愛広苑)

笑み浮かべ吾に寄りくる人なるに  
思いだせずに戸惑いてをり

須貝 恵美  
(高田)

合唱する園児の声は満ち満ちて  
「飲むのうた」部屋に響けり

渡辺千恵子  
(上関)

### 関川俳句の会作品

銀杏散る青空を背に悉く  
点々と漆紅葉の燃えてあり  
裸木や桜並木の華やげり

渡辺しづい  
渡辺しづい  
渡辺しづい



あけましておめでとう  
ございます。本年もよ  
ろしく願っています！

2013年もたくさん  
の学生を温かく受け入れて  
いただきありがとうございました。新年第1号を記念し、  
IVUSAと関川村の1年  
間の活動を振り返りたいと  
思います。

【2月8日～11日】  
七ヶ谷雪ほたる&

大石どもんご祭り

参加者 99名

2つの集落で活動を行  
いました。村の皆さんと一緒  
にお祭りを作り上げたほか、  
役場の雪かきも行いました。  
新潟の冬は本当に寒かった  
ですが、皆さんとの会話を  
楽しみ、心温まる冬を過  
すことができました。

【8月23日～26日】  
大したももん蛇まつり

参加者201名

この夏、関川村でのIV  
USAの活動は10年目を迎  
えました。今回は「ありが  
とう関川」というコンセ  
プトで活動しました。当日の  
お手伝いだけでなく、各集  
落を訪問して草むしりやお  
茶会などのボランティアも  
行い、これまで以上に多く  
の皆さんと関わることで  
きました。

【10月5日～6日】

The MATSURIサ  
ミット in 関川村

参加者96名

秋とはいえまだ暑い中、  
多くの観客に囲まれ直進す  
る大蛇に興奮しました。会  
場誘導スタッフとして村の  
新たな歴史を刻む一助にな  
ることができ嬉しく思いま  
す。

【11月8日】

学園祭

IVUSA学生が所属す  
る各大学では学園祭が開か  
れ、毎年展示発表をしてい  
ます。関川村での活動も紹  
介し、来場者に関川村を知  
ってもらうきっかけにもな  
りました。



本年最初の活動は2月7  
日の大石どもんご祭り、16  
日の七ヶ谷雪ほたるの運営  
のお手伝いです。ぜひ、祭  
りに遊びに来てください！  
また、この春開催する  
「お祭りカンファレンス」  
に平田大六村長にゲストと  
して講演していただくこと  
になりました。

これらを皮切りに、20  
14年も、関川村とIVU  
SAがさらに深く深い絆を  
築いていけるよう、一同、  
今年も精進して参ります！

※お祭りカンファレンス

地域活性化に貢献してい  
る事例を学び、若者や外国  
人と一緒にその可能性や課  
題を考えます。

2月22日東京にて開催予定。

## せきかわ文芸

せきかわ山柳会作品「出る」「弁当」

千大根日差しと風を存分に  
秋灯や酒まん香る通夜の席  
補聴器に波音ひびく秋の暮  
山肌をつつみ雪雲しずしずと  
ストーブの温み恋しく人が寄る  
住む人はなくなり柿の熟れしまま  
送電線カラス連なり秋の暮  
時雨るるや枝に残りし木守柿  
遠雷の光の写す里の山  
ラジオでの深夜放送夜長かな  
湯豆腐や平凡に生く八十路かな  
冬日和合間に髪を切りに行き

渋谷 くに  
渋谷 くに  
渋谷 くに  
南 セツ  
南 セツ  
伊藤 久恵  
伊藤 久恵  
青木 慶一  
青木 慶一  
青木 慶一

出る杭は今打たれず無視される  
亭主のは子供のついでお弁当  
残り物活かして豪華お弁当  
戦中は梅干一つ日の丸と  
友達とオカズ分け合うお昼時  
飛び出して互に悲鳴夜の道  
寒さ凌ぎうなぎどんぶり弁当に  
雑草が我が物顔で一等地  
里帰り亡母思い出すのっ平汁  
若き日の手作り弁当なつかしむ  
母の愛スタミナ弁当子に渡す  
排尿も健康管理のパロメーター

渡辺しづい  
渡辺しづい  
渡辺しづい  
南 セツ  
南 セツ  
南 セツ  
平田 千恵  
平田 千恵  
平田 千恵  
本間 イミ  
本間 イミ  
本間 イミ