

じっくり心をこめて

スロー フード

119



鮭と白菜のポン酢炒め

鮭は大きめに切ってボリューム感を出したり、細かくして食べやすくしたり、お好みで召し上がってください。

旬の白菜を使ったほかほかあっさりメニュー、とてもおいしいですよ！

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

材 料 (2~3人分)

- ・焼き鮭 (塩つきでも可) 2切れ ・白菜 1/4カット
- ・しめじ 1/2パック
- ・玉ねぎ 小玉1個 ・ピーマン 2個
- ・ポン酢 大さじ3 ・ねぎ 適量

作り方

- ① しめじはほぐす。白菜はざっくりと1口大の大きさに、玉ねぎは皮をむいてくし型に、ピーマンは種を除いて細く、ねぎは小口に切る。
- ② 鮭は1口大の大きさに切ってから焼く。
- ③ ①の白菜をさっと湯通ししておく。
- ④ フライパンに①のしめじ、玉ねぎ、ピーマンを入れて炒める。野菜に火が通ったら②の焼き鮭、③の白菜も加えて炒める。
- ⑤ ポン酢を加えて混ぜ合わせる。弱火にしてふたをし、軽く蒸し焼きにする。
- ⑥ 皿に盛り付け、①のねぎをふりかけて完成。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

草も枯れ 鉄路もさびる 無人駅
今年も又 初日 拝めぬ 雪が降る

大塚 沖正 (下川口)

短歌

雪霏霏と峠の道を登りゆく
スノーボードで寒九の湧き水
冬の日々 樂しと寄り合う公会堂に
昔姉さの語り 无尽きず

佐藤 庄七 (愛広苑)
須貝 恵美 (高田)

今一度逢うて語りき友なるも
呼び声届かぬ常夏の地に

須貝 恵美 (高田)

くすぐられ鼻は耐えつつ漬物に
入るる鷹の爪ひたすらさざむ

渡辺千恵子 (上関)

関山俳句の会作品

初冬かな竹の緑が目にしみる
何もかも忙しきことや年の暮
お年玉互いに笑みて年始め
光光とまた森閑として冬の月
暮早し話短く別れけり

渡辺しづい
渡辺しづい
渡辺しづい
洪谷 くに
洪谷 くに



**勉強会・研究会を
実施しました**

1月18日、冬の関川の活動の歴史や背景を学ぶ勉強会と、関川村の財政や観光人口などについて学ぶ研究会が関東と関西それぞれの会場で行われました。参加者は今月の活動に向け、わくわくしてきました。



**関川村でIVUSAの活動
報告会を行います**

今回わたしたちNPO法人国際ボランティア学生協会(IVUSA)では、冬の活動のなかで、IVUSA活動報告会を実施することになりました。

わたしたちIVUSAは関川村だけでなく、様々な地域で活動を行っています。そんなわたしたちが普段どんな活動をしているのか、またそもそもどういった団体なのかを関川村の方々に知っていただきたいと思います。

学生の熱い想いをぜひ聞きに来てください。

- 【日時】 2月7日(金) 18時から90分程度
 - 【受付】 17時30分から
 - 【会場】 村民会館大ホール
- 入場無料ですので、ぜひお越し下さい！
- 報告会には、大勢の学生が参加します。
みなさんの再会が今から楽しみです！



**フェイスブックページと
ブログが出来ました**

今回、冬の関川村での活動に参加するにあたり、活動などの対外への発信を目的に、ブログとフェイスブックのページを作成しました。活動までの準備の様子や関川村とIVUSAの歴史について書かれています。左記QRコードからアクセスできますので、ぜひご覧ください。



せきかわ文芸

使はざる部屋に淋しき寒さかな
 老いの身に可愛い年賀ありがたく…
 しきたりも徐々にうすれてお正月
 三ヶ日過ぎてお茶漬ホツとする
 年始め友と挨拶メールかな
 寒き日は納豆汁の朝餉かな
 年始め孫の書き初め付き合いて
 薄氷透かし見ている子等三人
 点滴の終りて雪の気配かな
 改修の旧家や門松臨時門

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
 青木 慶一
 青木 慶一
 青木 慶一

せきかわ三柳会作品「雪へ」「夕べ」

普段見ぬ指揮者が目立つ年の暮
 音楽に合せて孫が箸を振る
 浮いてると気づかず一人大はしゃぎ
 ぞう煮よりラーメンがいい子の注文
 お年玉頂くまでのヒザ小僧
 正月も八十路を越えてなにもなし
 胴上がチームワークの上に浮く
 和気あいあい陽気な妻の振るタクト
 この先のタクト神様お任せに
 浮き沈み年金ぐらしも健康で
 音楽もタクト次第で感激を
 初夢で再就職と希望持ち

渡辺しづい
 渡辺しづい
 渡辺しづい
 南 セツ
 南 セツ
 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