

じっくり心をこめて

スロー フード

120



五目きんぴら

だしの風味と赤唐辛子の辛みが効いた薄味の一品です。

▶ 1月31日には男性を対象にした料理教室「男の台所」が開催されました。



《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)

- ・ごぼう 1本 ・にんじん 1/2本
- ・ピーマン 2個 ・こんにゃく 1/2枚
- ・干し椎茸 2枚

【調味料】

- ・砂糖 大さじ1 ・みりん 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1と1/3弱
- ・赤唐辛子 1/2本 ・だし汁 (椎茸の戻し汁でも可) 1カップ ・白ごま 適量

作り方

- ① こんにゃくは下ゆでしてせん切りにする。ごぼう、にんじんは皮をむいてせん切り、ピーマンは種を除いてせん切りにする。干し椎茸は水でもどした後、石づきを除いてせん切りにする。ごぼうは切ったあと酢水につけておく。赤唐辛子は小口切りにする。白ごまは煎っておく。
- ② フライパンにだし汁を入れ、①の具材を全て入れ炒める。
- ③ 火が通ったら調味料、赤唐辛子を入れて水気がなくなるまで炒める。
- ④ 最後に白ごまを入れて炒め、混ざったら火を止める。

せきかわ文芸

俳句

俳句

白雪を 紅に染めたり 雪椿
やぶ椿 咲くや咲ぬか 隣サザンカ

短歌

初雪や何が居るやら浦の山
足あと見ても何もわからん

大塚 沖正 (下川口)

短歌

家飾る 柱柱に 団子の木

犬鳥さくら 蘭玉なども

夫植えし 寒椿なり 雪乗せて

励ますごとくに 咲きていたりき

常夏の地に 住む友は 電話にて

明るい声で おいでよと 言う

名を呼ばれ 返事する 人拳手の人

黙す人あり 病院の 待合

佐藤 庄七
(愛広苑)

(須貝 恵美)

須貝 恵美
(高田)

(高田)

須貝 恵美
(高田)

(高田)

渡辺千恵子
(上関)

(上関)

関川俳句の会作品

カレンダー 素晴らしきかな 富士の山

大鍋のおでん 一家でかこみけり

虹を見る 白鳥横に 整列し

洪谷 くに

洪谷 くに

洪谷 くに



今冬は「冬の関川プロ
ジエクトチーム」として
二つのお祭りが連携をと
りながら、活動を作って
参りました。

大石・ごもんご祭り 協働活動を実施しました

2月7日から9日に52人の学生が関川村を訪れました。今回はごもんご祭りのお手伝いのほかに、ミニ運動会と、村の方にIVUSAのことを知ってもらおう目的とした活動報告会を行いました。ミニ運動会では子どもたちと一緒に汗を流し、子どもたちの笑顔をたくさん見ることができました。活動報告会には平田大六村長をはじめ、45人の村の方が来てくださいました。学生の熱い報告を受けIV

USAへの理解と関心を深めて頂けていたら嬉しいです。



七ヶ谷冬の陣 雪ほたる 協働活動は中止となり なりました

2月15日から17日に予定していた雪ほたる祭り協働活動は前日の関東地方を襲った大雪で交通のめどが立たず、中止となりました。活動に関わってくださいましたすべての方にお詫び申し上げます。

また、事前に関川村に滞在していた学生2人が雪ほたる祭りに参加、明るる日には関川小学校の4年生教室にて防災の授業を行いました。

今回、雪ほたる隊は関川

村に帰ることはできませんでした。しかし、雪ほたる祭り当日に「iVUSA」の灯を作って頂いたことを知ったとき、本当にうれしく思いました。帰りたい学生と待っていてくださる村との結束がカタチになったように感じましたからです。



この二つの活動を通して相互理解を深め、新たな関係を築いていく第一歩になったと思います。

また今月をもって、一年間ページを担当した上野涼子、鈴木勇登は任期満了となりました。

来月からは誰が担当になるのでしょうか？そちらもお楽しみに！

せきかわ文芸

粕汁の具たつぷりと熱々と
道の駅雪にこんやく煮る匂い
降る雪の止みて枯木や花盛り
消雪の水と遊んで下校の子
残り餅ひび割れにして春兆す
雪の日々話し相手は日記帳
山茶花や淋しき庭も華やげり
大寒や星空眺め床につく
吹雪く夜や甘酒に酔い賑わえり
吹雪く中信号待ちの長さかな
立春や辞書をくりつつ眼鏡拭く
葉を除けて食す男や桜餅

伊藤 久恵
伊藤 久恵
伊藤 久恵
南 セツ
南 セツ
南 セツ
渡辺しづい
渡辺しづい
渡辺しづい
青木 慶一
青木 慶一
青木 慶一

せきかわ山柳会作品「欲」「化粧」

冷蔵庫もつたいないが溢れてる
踏んばって生きてきたんだ太い足
神様もお疲れでしょう絵馬の数
生きたいと欲が言わせる健康食
花嫁御見直している化粧映え
古屋でも化粧ベンキでよみがえり
大きめがやと合う頃もうお古
東京五輪
大輪が夢を咲かせる六年後
ピン札が無駄な支出をやめさせる
伊勢参り玉砂利を踏み札受所
雪ダルマ作った孫をなつかしむ
とん汁も出て厄除けのさいの神

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