

じっくり心をこめて スロー フード 121



具だくさんみそ汁

だしの旨味としょうがの風味が効いた一品です。
うす味でもおいしくいただけますよ。

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

材 料 (4人分)

- ・だいこん 80g ・にんじん 40g
- ・さといも 80g ・ごぼう 40g
- ・しめじ 80g ・長ねぎ 40g ・しょうが 1 かけ
- ・だし汁 700ml ・みそ 大さじ 2 弱

作り方

- ① だいこん、にんじん、さといも、ごぼうは小さめの乱切りにする。さといもは塩もみをして水で洗ってぬめりを取り、ごぼうは水につけてアクを取り、水気を切る。長ねぎは小口切りにする。しめじは食べやすい大きさにほぐしておく。しょうがはせん切りにする。
- ② 分量の水に顆粒だし（もしくはだしパックなど）でだし汁を作る。鍋にだいこん、にんじん、さといも、ごぼうを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②の鍋にみそをだしで溶いて入れ、①の長ねぎ、しめじ、しょうがを加え、2～3分煮たら出来上がり。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

竹林が おじぎしている 雪の朝
福寿草 咲くには早い 外は雪

大塚 沖正（下川口）

各棟 影薄くなり 日脚伸ぶ
寒の朝 通う子供の 息白し
朝の日に ものの芽みんな 躍りでる
春離の 声するどきや 棟の上
水仙や 樹々のあいだに 白そえる

横山 一正（東京都）

短歌

つり橋を渡りし山のふところに
湯けむり上がるたかのすの宿

大塚 沖正（下川口）

短歌

足腰の痛みに思う亡き母を
膏薬貼りて働く母を

須貝 恵美
（高田）

お爺さんの似顔絵書きて（チヨコ）供え

須貝 恵美
（高田）

神主は産土の神に祝詞あげ
地主は緊張地鎮のまつり

佐藤 庄七
（愛広苑）

空になる皿にすかさず吾が盛るを
盛りすぎなると男の子は言いぬ

渡辺千恵子
（上関）

関山俳句の会作品

吹雪夜や鴨鍋囲み過去語る

渡辺しづい



関川村と素敵な関係を築いてきてくれた4年生の皆さんが卒業されました。

今回はそんな卒業生6人に関川村へのメッセージをいただきました。

私の人生は関川村と出会い、本当に変わりました！
毎日が明るくなりました。
ありがとう関川！

（国士舘大学卒・高木 祥）
また「ただいま」と言える日を楽しみにしております。今後ともVUSAをよろしくお願いします！

（法政大学卒・浅見祐樹）
大学4年間のうち14回も訪れるほど関川村が大好きです。また遊びに行きます。ありがとうございました。

(法政大学卒・鈴木綾香)

関川村抜きで僕の人生は語れません。ありがとうございしました。関川村大好きです！これからもよろしくお願います！

（立命館大学卒・近藤雅太）
関川村はご飯が美味しくて、とても素敵な方がいる大好きな場所です。沢山の感動がありがとうございました。

今月からこのページの担当が変わります！



丸山 貴子
(東洋大学・3年)

こんにちほ！私は今まで
関川村に５回ほど帰らせて
いただいています。大好き
で大切な関川村に情報を発
信できるよう頑張ります！



石川 歩実
(国士舘大学・2年)

こんにちは！関川村での
出会いが私を成長させてく
れました！そんな素敵な関
川村とIVUSA学生を繋
げていきたいと思っていま
す。

これから1年間この二人
でやっていきますのでよろ
しくお願いします！

せきかわ山柳会作品「深い」「眼鏡」

朝日^{あさひ}のけ滴るツララのしづくかな
節分^{ふしぶん}や玄孫^{げんそん}もまねして撒き歩き
春近しと思へど今日は真冬日に
日脚のぶ二両列車の通り過ぐ
屋根雪の滑る音聞く四温かな
鶯^うの群芽吹きし桜を啄^{つば}みて
小走りに襟立て急ぐ雪の駆
氣まぐれの氣温の変化春の風邪
忠魂碑四温の温み雪解けぬ
日溜まりのあちこちに見ゆ落の臺
淡雪や追伸のごと降りにけり
起きてまず窓開け雪の量^{かさ}を見る
悠久の時を刻んで雛の顔^{おもて}
浅葱^{あさぎ}の茹でる香りが春を告げ

渡辺しづい 渡辺しづい
 洪谷くに 洪谷くに
 洪谷くに 洪谷くに
 洪谷くに 洪谷くに
 伊藤久恵 伊藤久恵
 伊藤久恵 伊藤久恵
 伊藤久恵 伊藤久恵
 青木慶一 青木慶一
 青木慶一 青木慶一
 南セツ 南セツ
 南セツ 南セツ
 南セツ 南セツ

深雪に埋もれて強く北の人
老夫婦朝の挨拶メガネ何処どこ
近眼は昔勤勉今ゲーム
眼鏡にルーペ重ねて老化の目
お大事に深くは聞けぬ顔の色
深入りは避けて相槌打っておく
春の気配打ち消す様にまた吹雪
一冬を孫子自慢で日を過す
表裏使い分けてる生き上手
卒寿過ぎ老眼鏡で見る譜面
ボタン付け老眼鏡で助けられ
旅疲れ癒してくれた良い目覚め

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
南 セツ
本間 イミ
本間 イミ
本間 イミ
本間 イミ