

じっくり心をこめて

スロー フード

123



三色丼

彩もキレイな丼で、1つで主食+主菜+副菜をいただくことができます。

そばろや炒り卵は作り置きができますので、多めに作って冷凍したり、ゆでた野菜にかけたり、麺類にかけたり活用方法も豊富。ほうれん草も前日の夜にゆでておけば、当日の朝ごはんはすぐに完成です!!

《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)

- ・豚ひき肉 200g
- 【A】・にんにく 少々 ・しょうが 少々
- ・しょうゆ 大さじ2~3杯 ・酒 大さじ1杯
- ・油 小さじ2杯 ・いりごま 少々
- ・片栗粉 少々
- 【B】・卵 3個 ・油 小さじ1杯
- ・ほうれん草 1束

作り方

- ① ほうれん草はゆでて、粗いみじん切りにする。
(お好みで塩、ごま油等で味付けしてもよい)
- ② Bの材料で炒り卵を作る。(一緒にだし汁を入れて煮炒めにしてもよい)
- ③ 豚ひき肉をフライパンで炒め、Aの材料で味付けする。
- ④ ③にごまを加え、片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 大きめの茶碗にご飯を盛り、①、②、④を彩りよく盛り付ける。

せきかわ文芸

俳句

俳句・山柳

大荒し波にかもめがちざりとぶ
春なかばぬくんだ水やトンボ池

大塚 沖正 (下川口)

短歌

じごく有るごくらく有るとゆうけれど
行って来た人だれもまだ何い

大塚 沖正
(下川口)

刈り上げで現代風の柳並み
面影も泣く類なでる枝

松田 榮一
(下 関)

郭公は五月の空で高く鳴く
托卵などは何時のこと

佐藤 庄七
(愛広苑)

毎日を樂しと寄り合う公会堂に
昔姉さの話題は尽きず

須貝 恵美
(高田)

清流と溪谷を背に湯の宿の
離れ小部屋の灯りゆらめく

須貝 恵美
(高田)

端近にいざり出でさし病む叔母は
かえり見すればただ吾を見つむ

渡辺千恵子
(上関)

関川俳句の会作品

桜見上げ下をのぞけば波の華
花の下やさしくスマレ香らけり
野も山も春爛漫の日和かな

渡辺しづい
渡辺しづい
渡辺しづい



■活動報告会実施

関西では5月10日に、関東では5月11日に昨年度の活動報告会が行われました。今年の報告会のテーマは『想い』。それぞれが昨年一年間の活動で感じた『想い』を伝えました。



今回は関東の報告会にて、関川村での活動報告を担当した二人に話を聞きました。

今回、私たちが大切にしたのは「関川村の方とIVUSA学生の1対1の関係」です。報告会では、関川村の方の温かさ、関川村とIVUSAの絆の強さを伝えることが出来たと思います。

今年で関川村とIVUSAが出会ってから11年目。これからも「おかえり」「ただいま」と言い合える関係が続いていけば嬉しいです。

(日本大学2年・小林雪美) 自信を持ち、たくさん関川つ子の代表として舞台に立たせていただきました。関川村の方への感謝の想い、お世話になった先輩方への

想い、一緒にまた関川村に帰ろうと約束した同期の想いを大切に本番に臨みました。

ひとりでも多くの人に私たちの想いを届けることが出来たと思います。

(公立女子大学2年・門田奈美)



▶小林雪美さん(写真右)と門田奈美さん(写真左)

IVUSA内で関川チーム始動!

先月号でもお話したように、今年から関川チームが発足しました。このチームでは、関川村とIVUSA、そして社会の三者がウィン-ウィン-ウィン(三方良し)となる関係作りを目指しています。夏・冬のお祭りの手伝いはもちろん、年間を通して関川村の方々と一緒に新しいことに挑戦できるワクワクを感じています。

関川チームみんなで頑張っていきますので、よろしくお祈りします。



せきかわ文芸

せきかわ柳会作品「数へ」「対応」

雨あがり声透きとほる初音聞く
月皓皓ともに歩めり春の宵
さみどりの中やてんでん山桜
散り敷ける花卉の道を登校児
苗木屋の店はなやかに春の花
遠山の残雪からの風寒し
法螺貝の樹立に響く羽黒山
葉桜の鶴岡城址バスの旅
桜散る庭の会食友集い
遠く近く鶯の声広がりて
束の間や今朝の仕合せ筈飯
代かきの終りて蛙さんごめく

洪谷 くに
洪谷 くに
洪谷 くに
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

農道もいつの間にやら舗装道
指先でつまんで生かす塩加減
飼犬に噛まれはなしを笑われて
連休に人口増えた過疎の村
三角の粽不思議な都会の子
花植えの意見バラバラ四連休
世渡りが下手でも誠実人に受け
ごさ敷いて食べて笑って花の下
サビ止めを重ねて塗って生きている
職場には対応次第で仲間ふえ
人柄が合格させた面接日
母の日に子供のいたわり身にしみる

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
平田 千恵
平田 千恵
平田 千恵
本間 イミ
本間 イミ
本間 イミ