

じっくり心をこめて

スロー フード

125



夏野菜の麻婆豆腐

豚ひき肉よりもあっさりとした味になりますが
鶏ひき肉でも良いです。
かぼちゃを入れるとより甘みが増します。

《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)

- ・木綿豆腐 300g/1丁 ・豚ひき肉 120g
- ・ナス 40g (1/2本) ・ピーマン 40g (1個)
- ・しいたけ 4枚 ・長ねぎ 80g (小1本)
- ・にんにく 8g (1かけ) ・豆板醤 小さじ1
- ・甜面醤 大さじ1 ・酒 大さじ1・1/3
- ・中華だしの素 小さじ1/2 ・水 3/5カップ
- ・砂糖 小さじ2 ・しょうゆ 小さじ2
- ・かたくり粉 大さじ2 ・ごま油 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1

作り方

- ① 豆腐は2cm角に切り、軽く茹でてザルにあげる。
- ② 合わせ調味料を作る。
- ③ ナス、ピーマン、しいたけは粗みじんに切る。長ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにく、豆板醤、甜麵醤を弱火で炒め、香りが立ってきたら豚ひき肉を加え、ほぐすように炒める。
- ⑤ ひき肉に火が通ったら、③のナス、ピーマン、しいたけ、長ねぎを加え炒める。
- ⑥ 合わせ調味料を加え煮立たせ、①の豆腐を加える。
- ⑦ 煮立ってきたら、水溶きかたくり粉でとろみをつける。火からおろし、ごま油を回しかける。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

竹林が 波うつほどに 山動く
ハスの葉に 踊る水玉 夏の雨

大塚 沖正 (下川口)

短歌

丸山の 大橋渡る 朝のきり
流れ荒川 高瀬の湯宿

大塚 沖正
(下川口)

草いきれ 一葉だけ 揺れ訝しく
魔女がいたづらすると云うらし

佐藤 庄七
(愛広苑)

腱鞘炎と 診断されし 両の手の
ロボットのごとき 親指あわれ

渡辺千恵子
(上関)

関山俳句の会作品

初挽ぎの 茄子を玩具に 子はさわぎ

渡辺しづい

ほのぼのと 眠気を誘う 梅雨の雨

渡辺しづい

目の届くかぎり はそよぐ 青田風

渡辺しづい

豪農のばらにも 勝る屋敷かな

洪谷 くに

初茄子の紫紺の色の漬け具合

洪谷 くに



今月末に開催される「大したもん蛇まつり」。8月29日(金)～9月1日(月)を活動期間とし、200人という大所帯でお祭りを、関川村を盛り上げに行きます。

◆7月20日、関川村のことや、関川村と私たちIVUSAの11年間の繋がりについて学ぶ勉強会を行いました。初めて村に帰る学生は「現地に行ってもっと村の事を知りたい。地元の方とも話したい」と、とてもワクワクした様子でした。

また、「11年間の繋がりに感謝し今年も精一杯活動に取り組みたい」と話している学生もいて、皆の活動への気合いを感じました。

今年の活動中もたくさん企画を用意しています

《まつり企画》

大したもん蛇まつりを2倍も3倍も楽しめる、また来年も「参加したい!」と思える、そんな企画を用意しています!まつりに参加したすべての方が「来てよかった」「また来たい」と思えるような時間を全力で提供します!!

《子ども企画》

村の子どもたちと私たちIVUSAが交流を持ち、一緒になって思いっきり楽しむことの出来る企画を考えています。

《大交流会》

去年と同様に今年も村民会館のアリーナでIVUSAと関川村の方々との大交流会を開催します。

こんなに多くの人が集まって出来る交流会はめったにないと思いますので、関川村の皆様ぜひぜひお越しください。

◆今日8月1日に行われる『関川村発足60周年記念式典』において、関川村とIVUSAとの連携協定調印式を行います。今回の協

定締結では、今までに実施してきた地域活性化に対する取り組みだけでなく、防災啓発に関することや、災害時の救援・復旧に関することなど、地域振興の新たな取り組みの一步になると考えています。

◆この調印式に合わせ8月1日～6日までIVUSA学生3名がインターンに行きます。今後の活動の打ち合わせや、村役場での仕事に関わらせていただきます。また、8月23日活動までの間にもIVUSA学生5名がインターンに行きますので、よろしくお願いします。



せきかわ文芸

せきかわ山柳会作品「せき」

帰り来て我が家は気楽夏布団 もてなしの冷たきお茶に息をつき 別れとは悲しきものよ百合の花 茄子もげば紫に染む指の先 連れだちて初夏の絵展を堪能す 菖蒲園散歩の園児列みだれ 温度差に服装まぢまち衣更 <small>ころもがえ</small> 凜として白鷺立ちぬ青田中 ふれ合いつつ増しているなり小判草 セットする血圧計や蛙鳴く	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
自転車で我が物顔の交差点 珍客に味が決まらぬ張り切って 孫よりも妻が読書の邪魔をする 山菜のしらせを熊が先取りし 茶をのみに笹まき持って午後三時 旅立ちに優しき人のお見送り つつがなく卒寿祝し守られて 矢印の無い人生を歩みゆく お茶菓子は漬物持参友と湯へ	渡辺しづい 渡辺しづい 渡辺しづい 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