

じっくり心をこめて

スロー フード

127



ヘルシーきんぴら

火の通りを均一にするため、材料はすべてせん切りにしましょう。

赤唐辛子の辛みが効いて、薄味でもおいしく食べられます。

《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)

- ・れんこん 1/3本 ・えのきだけ 1袋
- ・ピーマン 3個 ・しらたき 1/2袋弱
- ・にんじん 1/3本 ・いりごま 小さじ2と2/3
- ・赤唐辛子 適量

【A】

- ・酒 小さじ2 ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ2

作り方

- ① れんこんはせん切りにして水にさらし、水気を切る。ピーマン、にんじんは同じ長さのせん切りにする。
- ② えのきだけは根元を切り落として半分の長さに切りほぐす。しらたきは熱湯でさっとゆで、食べやすい長さにする。
- ③ フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて軽く炒め、れんこん、にんじんを加えてしばらく炒める。えのきだけ、しらたき、ピーマンの順に加え炒め、【A】で味を調べ、いりごまを振って仕上げる。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

人生はいつでも今もむかい風

せみしぐれ 今日も一日なきつづく

大塚 沖正 (下川口)

むさし野の秋はやわらな雲うごき

献立てて過ごせる秋の彼岸かな

秋深し 釣瓶つりがね落し や日ひとも灯る

畳屋の体が動く 秋日和

横山 一正 (東京都)

短歌

広いもんだ関川村も雲海の
上に顔出すエブリサシ岳

大塚 沖正
(下川口)

庭先に亡き夫に似る地蔵様
草取る吾に微笑むがごと

須貝 恵美
(高田)

落ち鮎の季節となりて落ち着かず
モ少し稲を刈らねばならぬ

佐藤 庄七
(愛広苑)

水泳の成果は必ずありぬべし
泳ぎがとても好きと言う君

渡辺千恵子
(上関)

関山俳句の会作品

盆帰省どっと集いてさつとひき

渡辺しづい

夏ばてや泥鰌どじょうに元氣もらいけり

渡辺しづい



大したもん蛇まつい 盛り上がりました！

8月31日に行われた『大したもん蛇まつい』にIVUSA学生約200人が担ぎ手・運営側として参加させていただきました。雨が降るかもしれないと言われていましたが、そのような心配もありませんでした。

村の方と一緒に大蛇を担いだ学生に話を聞いてみました。「まつりに参加している全ての人と、関川村の方が作り出している一体感に包まれて…。そんな中で担いだ大蛇は、熱気・迫力が本場に凄くて、ゴールした後の達成感忘れられません。4日間ありがとうございました！」

(法政大学1年 岩田郁也)

◆私たち学生が企画したものと、このまつりに参加した人全員(1000人!)で記念写真撮影を行いました。また、子ども企画として東桂苑を使わせていただき、竹でスタードームを作るなど、子どもたちと思いつきり、楽しむことが出来ました。



この撮影を企画した学生の一人に話を聞いてみました。

「祭り参加者1000人の写真撮るという無謀な集合写真企画。集まってももうように呼びかけた時、大勢の方がすぐに動いてくださいました。そういう些細なことに温かさを感じられるのが関川村だと実感しました！」

(立命館大学2年 吉田奈央)

◆さらに、村民会館で行われた大交流会には122人の村民の方に参加してただけでした。お互いにとって濃い時間になったと思います。交流会を運営した学生に話を聞いてみました。

「100人を超える村の方が来てくれたということを実感し、関川村とIVUSAの繋がり深さに感動しました！」
(高崎県立大学3年 浜田大地)

◆最後に！『関川大したもん蛇まつり活性化活動2014』が、初めての関川☆という初々しい1年生からのコメントです！

「今回初めて関川に行って、大したもん蛇まつりに携わることができ、とっても嬉しかったです。村の自然の豊かさや、村の方の温かさに感動し、刺激のある4日間でした。最高の4日間をありがとうございました！」

(拓殖大学1年 長島あすか)

関川村の皆さん、行ってきます！またいい子になって帰ってきます！

せきかわ文芸

せきかわ山柳会作品「冒険」「冬約」

浜登顔海風荒き日となりぬ	渡辺しづい
人数は乏しけれども盆踊り	渋谷くに
港ピア涼しき夕べのフラダンス	渋谷くに
夕涼み浚漂船の帰港かな	渋谷くに
大蛇出て夏の終りを締め括り	南セツ
夏休み想い残して子等帰京	南セツ
一雨がほしいと大根種を蒔き	南セツ
新聞のチラシ多しや秋の朝	青木慶一
通院や釣瓶落しの夜道かな	青木慶一
秋の蝶地を這うように飛び去りし	青木慶一
夏帽子押さえて渡る峡の橋	伊藤久恵
明け方の風ほどよく網戸から	伊藤久恵
清流に鮎釣り竿の並びをり	伊藤久恵
農捨てて心弾ませネオン街	渡辺しづい
梅雨明けを知らせて又も大暴れ	渡辺しづい
ご先祖に済まぬ放置田虫の宿	渡辺しづい
大蛇祭謂れ知らない人かつぐ	南セツ
朝夕の風に夏負け元氣出し	南セツ
思い出せぬ人が声かけ盆帰省	南セツ
山登り頂上クリアでバンザイを	本間イミ
予約だと安心している待ち時間	本間イミ
コウロギの声が早々秋を告げ	本間イミ