じっくり心をこめて

128



鮭のホイル蒸し

秋が旬の鮭のおいしさを存分に味わえる1品 です。野菜類は家庭にあるものを活用してくだ さい。

《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

(4人分) 材 料

- 牛鮭 4切れ ・えのきだけ 1袋
- ・乾燥ひじき 小さじ1強 ・生しいたけ 3枚
- ・ピーマン 1個
 - (A)
- ・マヨネーズ 150g
- ・オイスターソース 大さじ1・1/2
- ・みそ 大さじ3

作り方

- ① 生鮭は適当な大きさに切る。乾燥ひじきは水で 戻してから絞る。えのきだけは根元を落とし3 cm長さに切る。生しいたけとピーマンはせん切 りにする。
 - ※きのこ類はペーパータオルで軽く汚れをふき とっておく。
- ②【A】を合わせて①のひじき、えのきだけ、生し いたけ、ピーマンを混ぜる。
- ③ ホイルに①の生鮭をおき、その上に②をのせて フライパンに入れてふたをし、具材に火が通る まで15~20分ほど蒸し焼きにする。

せきかわ文芸

覚めて空しく幻を追う に逢う母若くして語らうに

朝寒に重ね着をする昨日 盆送りそよ吹く風も秋 緑や吾子の 上り流れる雲も秋の色 天に鋭き声や鵙は鳴く 這 這

処辺し 処しづ 辺 づ

翼 Ш 俳 句 0

승 作

品

庭木木に蟬のぬけがら数多あ

早秋の雨まだ降りやまず

庄七

、将軍飯豊の峰に見える

冬囲いなど急が

ねばなら

貝 (高田)

(下川口) 沖 短

大金をやっとつ

かんだ夢を見た

はなすもんかと目がさめるまで

歌

俳 祭り 遠くに 空高くして 太鼓

虫

そばの 大塚

沖 正 (下川 口

雒 台 M 柳



国際ボランティア学生協会 IVUSA 通信

関川村物産展のお手伝い

東京都日本橋で行われた 聴していただいたこともあ 桂の1VUSA学生がお手 伝いをさせていただきまし に方も多くいました。 アミックな映像を実際に視 に。会場を訪れた皆さんは: 設営や売り子として、10人 入したもん蛇まつりのダイ 「ブリッジ新潟」で、 10月7日~9日の3日間 関川村に興味を持たれ 会場

関川村防災訓練

伝いをさせていただきまし が、関川村防災訓練のお手 合わせ6人の学生と事務局 月18日、関川村に関東関西 川村へ出張する学生あり… あれば、IVUSAから関 と、いうことで! 関川村から出張する大人 さいたま祭りと同日の10

いる->USA学生だから するのかを普段から学んで われた際、どのように対処 からない事故や災害に見舞 こそ関川村の方々に伝えら いつ・どこで起こるか分

> している学生たちです。 害救援」の現場で多く活躍 村を訪れた学生たちは「災 が決まりました。また今回 ことで、お手伝いすること れることがあるのではとの

伝いをさせていただきまし

いたま市の見沼グリーンセ

さらに10月18日にも、

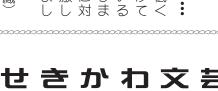
ンターにて、物産展のお手

ました。 時どうしたらいいのかとい のボランティア活動の体験 った、かるたや紙芝居をし 談や、子どもブースで災害 今回私たちは、これまで

今回、参加した学生は

なりがちな中、村をあげて 合っていきたいと感じまし した。自分たちも防災に対 ことに意識の高さを感じま 防災訓練に取り組んでいる して関川村と相互に刺激し 防災に対して意識が低

(京都産業大学3年 西澤沙織



眼帯を外し広々秋の空 猿追いの遠くに響く威し銃 秋の虹出掛けの一家癒される 秋の夜の音色いろいろ庭の闇 秋の道泡立ち草の際立ちぬ 何おもうやからが来たる秋彼岸 墓所の道声かけあって秋彼岸 台風の多かる年や十九号 久しぶり秋刀魚の香る厨かな しみじみと家族の優しき敬老日

米寿過ぎまだまだ心は若いまま 夢の様にいかぬ世だからおもしろい 夢なのにあった気がして物探し 無二の友話はつきぬ長電話 日々の事日記たよりの物忘れ 寂しさをこぼせる友がいる安堵 卒寿に長い道のりふり返る 盲愛のほんとが書けぬ日記帳 子と電話長々しゃべり仕舞風呂 幸せは食事に集う笑顔見て 古日記母の想い出こぼれ落ち 長い棒振り上げやり場考える 本間 平田 本間 本間 南 南 田 田 イミ