

じっくり心をこめて スロー フード

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

材 料 (4人分)

- ・生鮭 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3cm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

俳句・山柳

俳句

秋祭り 遠くに太鼓 虫の声
中秋の 空高くして そばの花

大塚 沖正 (下川口)

短歌

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

大塚 沖正
(下川口)

夢に逢う母若くして語らうに
覚めて空しく幻を追う

須貝 恵美
(高田)

冬將軍飯豊の峰に見える頃
冬囲いなど急がねばならぬ

佐藤 庄七
(愛広苑)

庭木木に蟬のぬけがら数多あり
早秋の雨まだ降りやまず

渡辺千恵子
(上関)

関山俳句の会作品

盆送りそよ吹く風も秋の色
万緑や吾子の這い這い追い付けず
晴天に鋭き声や鴈は鳴く
朝寒に重ね着をする昨日今日
雨上り流れる雲も秋の色

渡辺しづい
渡辺しづい
渡辺しづい
南 セツ
南 セツ



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

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



さらに10月18日にも、さいたま市の見沼グリーンセンターにて、物産展のお手伝いをさせていただきました。



関川村防災訓練

関川村から出張する大人あれば、IVUSAから関川村へ出張する学生あり：と、いうことで！

さいたま祭りと同日の10月18日、関川村に関東関西合わせ6人の学生と事務局が、関川村防災訓練のお手伝いをさせていただきました。

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

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

ました。

今回、参加した学生は：

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

(京都産業大学3年 西澤沙織)



世きかわ文芸

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

南 セツ
渋谷 くに
渋谷 くに
渋谷 くに
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

せきかわ山柳会作品「食」「夢」

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

南 セツ
南 セツ
南 セツ
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
本間 イミ
本間 イミ
本間 イミ
本間 イミ