

じっくり心をこめて

# スロー フード

119



## 大根菜飯

旬の大根を使った炊き込みご飯です。栄養価の高い葉も余すことなく使えるので、食材の旨味を丸ごと味わうことができます。

## 《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)

- ・米 2・1/4カップ ・水 430cc
- ・だし昆布 10cm角2枚 ・酒 大さじ 1・1/3
- ・塩 小さじ2/3 ・大根菜 70g ・酒 少々
- ・白ごま 小さじ1強

### 作り方

- ① 米は洗って水気を切り、分量の水に30分～1時間つける。
- ② 大根は4cm長さの少し太めのせんぎりにする。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細く切る。
- ④ 大根の葉はゆでて細く切る。
- ⑤ ①に調味料を加えて②、③を混ぜ、炊飯器で炊く。
- ⑥ 炊き上がったご飯に④を加えてさっくりと混ぜる。

## せきかわ文芸

### 俳句・山柳

俳句

紅葉を洗うがごとく 秋の雨  
さり晴れて 日ごと色づく 里の山

大塚 沖正 (下川口)

日本海 笹川流 雁渡し

水澄て 水藻と遊ぶ 鴨の群

御嶽の 噴火に倒れ 生命尊つ

仰ぎ見る 富士の麗峰 白くなり

横山 一正 (東京都)

### 短歌

リビングでユリが咲いてる外は雪

大塚 沖正

季節は冬かそれとも夏か

(下川口)

晩秋に小花愛しき千日草

須貝 恵美

枯葉を乗せて密か咲きたり

(高田)

聖夜なり蛍の光窓の雪

佐藤 庄七

除夜の鐘聞き今年も終る

(愛広苑)

さわし柿シブミが少しあるという

渡辺千恵子

食むを休めて五歳は笑めり

(上関)

### 関山俳句の会作品

晴天や思い通りに刈り終えり

渡辺しづい

萩の花垂れ重なりて咲きにけり

渡辺しづい



### ■春の活動紹介!!

私たちIVUSAは来春も様々な場所で、様々な活動を行います。「自分の可能性は無限大」というキーワードを会員2700人全員が掲げ、社会へ挑戦します。今回は16ある活動の中から4つ紹介したいと思います。

### 第8次インド住宅建設活動

現在インドは核保有国として巨大に変貌しつつあり、世界経済にも大きな影響を持つようになってきています。しかし世界からの注目が高まっているなか、約3億人もの人が1日1ドル以下の生活を強いられているのが現状です。

そんな彼らに「人間らしい生活を」という思いから

今回の活動を行います。活動内容としては住宅建設・現地の方との交流会などを考えています。



### 第二次星野村活性化活動

福岡県八女市星野村のシンボルである棚田の復旧活動を行います。この棚田は2年前に起きた九州北部豪雨により甚大なる被害を受けました。

今年の5月には第一回目の活動を行い、棚田の土壌整備や景観をよくするためにヒマワリの種を植えました。今回の活動では5月からの復旧状況確認も兼ね、棚田の石垣修復活動も行います。学生のマンパワーが必要な活動になっています。

### 第4回十日町雪まつり活性化活動

こちらは関川村と同じ新潟県での活動です。

活動のきっかけは2011年7月に発生した新潟県豪雨災害の救援活動。その時の縁から雪まつりでのお手伝いが始まりました。

この活動はただ雪まつりのお手伝いをするだけでなく、若いパワーで盛り上げたり、地域の方とお話をしたり、十日町をよりよくするために何ができるのかを考えます。

### 最後にお伝えするのは関川村での活動です!

今回は「大石どもんこまつり活性化活動」、「七ヶ谷雪はたるまつり活性化活動」の2つの活動を村内で行わせていただきます。それぞれ国士館大学4年鈴木尚、立命館大学4年上田哲也がリーダーを務めます。

今後もこのページで2つの活動に向けた事前準備のことなども発信していきます。乞うご期待!!!

## せきかわ文芸

### せきかわ山柳会作品「振る」の「腕白」

仲秋や吾子の立つちの始まりぬ	渡辺しづい
赤飯に甘き粟入る秋祭	渋谷くに
幸せをかみしめ秋の友の会	渋谷くに
秋高し次回の集い約束し	渋谷くに
刈り残す花に集る秋の蝶	南セツ
冬支度日がな一日あれこれと	南セツ
コスモスの伸びどこまでか青い空	南セツ
遊園地遊ぶ子等なく枯葉舞う	伊藤久恵
山道を横切る猿の木の実食い	伊藤久恵
琴の音と庭に灯せる竹灯笼	伊藤久恵
柿落葉掃く翌朝も落葉かな	青木慶一
街道の民家にひっそり石路の花	青木慶一
カラカラと又カラカラと落葉舞い	青木慶一
腕白が静かになったおやつ時	南セツ
返事だけは未だ頼もしき孫の声	南セツ
ハナツ柱強いが本当は淋しがり	南セツ
見る方が寒さ感じるスカートよ	渡辺しづい
子と電話はなし弾んで仕舞風呂	渡辺しづい
大好きな笑顔に会った散歩道	渡辺しづい
揺り籠で子供安らか夢心地	本間イミ
長電話悩み話して気が晴れる	本間イミ
着る物がまず気にかかる旅誘い	本間イミ
整理して捨てかねている衣更え	平田千恵
逝ったひと別れてからがより近く	平田千恵
人生の当たり外れを思う日々	平田千恵