

じっくり心をこめて

スロー フード

132



鮭とかぶの酒粕甘煮

かぶの根はビタミンCを多く含み、胸焼けや食べ過ぎの不快感を除く整腸作用があります。かぶの葉も使うことでビタミン類や鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維なども摂取でき、鮭の栄養効果も含め、栄養バランスの優れた一品です。

《今日のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

材 料 (4人分)

- ・ 鮭(切り身) 2切れ ・ 塩 少々 ・ かぶ 小2個
- ・ かぶ(葉) 2個分 ・ にんじん 1/2本
- ・ だし汁(昆布) 2カップ ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ みりん 大さじ2 ・ 砂糖 大さじ2
- ・ 酒粕 60g ・ 水 小さじ2 ・ 塩 小さじ2

作り方

- ① 鮭の切り身をひと口サイズの大きさに切り、軽く塩をふって15分以上置いておく。
- ② キッチンペーパーなどで鮭の水分をふき取る。
- ③ にんじんは乱切りに、かぶは厚く皮をむいて4つにくし切りにする。かぶの葉は、サッと塩ゆでして水にさらしてよく絞り、5cm程度のざく切りにする。
- ④ だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を鍋で合わせ、沸騰してきたら③のかぶとにんじんを加えて5分煮て火を通す。
- ⑤ ④の鍋に②の鮭を加えてさらに5分弱火で炊き、水で溶いた酒粕を加えて半分になるまで煮詰める。
- ⑥ 塩で味を調べて盛り付ける。

せきかわ文芸

山柳・俳句

川柳

あむ人に 良くにたちぐら まんまるく
天気予報 見なくてわかる 明日も雪

大塚 沖正 (下川口)

俳句

寒雀 日向求めて えささがし

日本海 荒れる海辺に 波の花

初空へ 樹々をとびかう 小鳥かな

北風の 寒さに負けず 学校始かな

横山 一正 (東京都)

送られし 言葉うれしき 賀状かな
未踏峰 白鵬の 勇姿 永久に 咲き

初場所の 太鼓の音ぞ むさしのに
寒晴や 公園の芝 みな光る

牡丹雪 歩く人なし 花の朝

横山 一正 (東京都)

短歌

朝日ぞき 大きすぎるか 小白鳥
映つる 光兔 杵差岳

大塚 沖正 (下川口)

栃餅の 焼ける匂いに 母徳ぶ
夜なべに 栃剥く姿 浮かびて

須貝 恵美 (高田)

目覚めたる 大石川のもみじ 葉と
若葉の 春はいかがな 眺め

佐藤 庄七 (愛広苑)

吹雪く日の 午後のひととき 夫と吾と
書物 繕くひとり 居のごと

渡辺千恵子 (上関)



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

2月7日から、計9日間、『七ヶ谷雪ほたる』『えちごせきかわ雪まつり』『おいし・どもん祭り』の3つのお祭りのお手伝いをさせて頂きました。お祭りの期間中、村の方々の様々な交流、関わりがありましたので、紹介させていただきます!

まず『七ヶ谷雪ほたる』では、子どもを対象に、雪をスイカと見立てた真冬のスイカ割りを行いました。子どもたちの笑い声が、会場に響き楽しい時間となりました。

また活動の初日に行われた若者企画では、村の若者とIVUSA学生の座談会が行われました。年代が近いからこそ話せる、将来の夢や、村に対する想いなどを赤裸々に話すことで、相互理解を深められる素敵な時間になりました。



続いては『えちごせきかわ雪まつり』です。こちらのお祭りでは、IVUSAもスノーフラッグ選手権に出場させて頂きました。盛り上げ部門として、「特別賞」もいただくことができ、大変光栄です!

また、活動の最終日には関川小学校にて、防災についての授業を行いました。

IVUSA学生による災害救援時の体験談に熱心に耳を傾けている小学生たちの



様子がとても印象的でした。

また高齢者施設でもレクリエーションや餅つきをするなど、幅広い交流をさせて頂いたことができました。

最後に『おいし・どもん祭り』です。IVUSAがお手伝いするのは今回で6回目となります。お祭りの中には、バレンタイン企画や宝探し企画、また交流会を通して、村の方と直接お話をする中で、お互い、今後の関川村で自分は何をしたいのかといった深いお話までさせて頂くことができました。

この貴重な時間を今後活かしていきたいと思えます!

今回の活動で初めて関川村に訪れた学生は、「こんなに温かい場所で活動できて、本当によかった」と心から口にしていました。のべ130人の学生それぞれに、関川村を思う気持ち、地域活性化とは...という様々な気づきのある9日間となりました。本当にありがとうございました。

今後の関川村の力となれるよう、これからも学び、考えていきます!どうぞよろしくお願い致します!

関山俳句の会作品

関山俳句の会作品

手袋の左ばかりがたまりけり
小春日や杖一本に身をまかせ
大寒の声にお日さま目をさまし
見舞い来る日課の息子冬の日日
冬の日矢あびて座れる見舞客
病食のバナナ半分のおいしきよ
新しき年も二月か無為に過ぎ
送迎のバス待つ子等の雪合戦
尋ねればすでに出た後雪の道
どんど焼火柱高く火の粉舞う
冬景色瀬波の宿や鮭暖簾
夢に見しと安否気遣う故郷訛
三月や戦災のこと回顧せし
散髪の椅子に坐れば春隣り
トタン屋根スルスル落ちる春の雪

渡辺しづい
渡辺しづい
渡辺しづい
渡辺しづい
渡辺しづい
渡辺しづい
南 セツ
南 セツ
南 セツ
伊藤 久惠
伊藤 久惠
伊藤 久惠
青木 慶一
青木 慶一
青木 慶一

せきかわ山柳会作品「雑詠」

迷い道禅の路なら悟り道
悩み事ベツトに話す独り者
災害地溜息で待つ青い空
正月に落ちつく程の雪の量
鍋料理正月だけの顔揃う
山里に団子飾られ小正月
ねんねこ姿とどこかへ消えた子守唄
埒もないことのみ記憶よく残り
平成に馴れ飽食にもっと馴れ
伊勢参り掛軸求め家宝とす
釣かけてホッと安堵の床につく
進学に希望を語る子の笑顔

渡辺しづい
渡辺しづい
渡辺しづい
渡辺しづい
南 セツ
南 セツ
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