

じっくり心をこめて

スロー フード

140



ひじきと大豆の煮物

昔ながらの懐かしい煮物です。具材を加えて具たくさんにしたり、ご飯に混ぜ込んだりとオリジナルのレシピを作ってみてください。

《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)

- ・ひじき(乾燥) 20g ・大豆(水煮缶) 100g
- ・油揚げ 2枚 ・人参 100g
- ・油 大さじ2 ・だし汁 1カップ
- ・砂糖 大さじ2 ・みりん 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① 鍋に湯を沸し、だしパックを入れだし汁を作る。
- ② ひじきは5～15分水につけて戻し、ザルにあげて水気を切る。
- ③ 油揚げを湯通ししてから、ペーパータオルを敷いたバットにあげて水気を切る。
- ④ 油揚げは縦半分に切って薄切り、人参は4mm幅の細切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、人参、ひじきの順に加え、具材に軽く油が絡むまで炒める。
- ⑥ 鍋に大豆、油揚げ、だし汁を加え、煮立ったら砂糖、みりん、しょうゆを加え、汁気がなくなるまで中火で煮詰める。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

月見上げ友と語りし遠き青春

須貝 恵美 (高田)

中秋の名月目てるハギの花

栗島にカッパきせたや大荒し

大塚 冲正 (下川口)

水揚げの港賑わい初秋刀魚

百日紅 緑に負けずあかあかと

秋雨や子育ておわり玄鳥去

俳句七十年想い出

終戦時ソオルの空は青く澄み

韓国に別れをつけて船にのり (興安丸)

原爆に廣島千里焼の原

母のまつふるさとめざし雲はしる

露しのぎ小布団かぶり朝迎え

横山 一正 (東京都)

短歌

乾燥器の音の過ぎし日浮びくる

月の灯りに稲掛けし頃

経読みて頭に浮かぶ母の顔

思いでばかりあの日あの頃

此岸から彼岸を見れば閻魔様

吾が行くみちは違ったらしい

在りし日に着たる衣の色ならむ

手向けられし紫の花

須貝 恵美

(高田)

大塚 冲正

(下川口)

佐藤 庄七

(愛広苑)

渡辺千恵子

(上関)



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

■最近の活動

◆事後勉強会

9月14日、関西の学生を対象に活動の事後勉強会を行いました。活動のふり返りムービーを上映しましたが、YOU TUBEにアップロードしてありますので興味のある方はご覧ください。

グループワークを行い、大したもん蛇まつりの課題点に対してIVUSAの強みを生かし、どのようなことができるのかを話し合いました。

活動を通して、学生一人ひとり感じたことがあり、それぞれが様々な視点から地域活性化について考えました。事後勉強会が終わり、

活動は幕を閉じますが、これからも考えることを継続していきます。



◆関川村物産展のお手伝い

10月14日～15日の2日間、東京都日本橋で行われた「ブリッジ新潟」で学生8名とOB2名が会場設営や売り子としてお手伝いをさせていただきました。有名なお酒やお米の他、商品化前のアイスや珍しいジャムなども置いてありました。

新潟県出身で懐かしいという方もいらっしゃる方や、以前に関川村の物を買った、気に入って探していたという方など様々なお客様が足を運んで下さりました。会場はに

ぎわい、売り手も含め笑顔の絶えない物産展となりました。



◆災害救援活動

10月6日に発生した台風により、鬼怒川の堤防が決壊し、関東の広範囲に甚大な被害が発生しました。IVUSAでは、茨城県常総市で災害救援活動を行っています。床下のヘドロや砂かき、石灰での消毒、また掃き掃除や拭き掃除、家具の片付けなどを行いました。



せきかわ文芸

関山俳句の会作品

秋風や金木犀を連れ込んで
渡辺しづい

パーベキュー何より楽しみ帰省客
渡辺しづい

暗がりの隅から聞こゆるチンチロリン
渡辺しづい

台風の事なく過ぎて朝茶飲む
伊藤 久恵

台風に割れし鉢植ひとつきり
伊藤 久恵

庭の閨命の限りすだく虫
伊藤 久恵

土産買う楽しみもあり秋の旅
伊藤 久恵

今日というひと日惜んで布団干す
伊藤 久恵

秋晴れに遠足の子等にぎやかに
南 セツ

稲の穂が足にからまる畔の道
南 セツ

朝夕は手の冷たさに秋を知る
南 セツ

友逝きて灯らぬ窓の風淋し
南 セツ

水音や庭園の景秋の雨
青木 慶一

捨てきれず丸めて仕舞う簾かな
青木 慶一

鯉の口大きく秋の空を呑む
青木 慶一

干物にそつと蟻螂訪れき
青木 慶一

せきかわ山柳会作品「雑詠」

老いの坂うしろから押す福祉の灯
平田 千恵

死亡欄己の齢と先ず比べ
平田 千恵

十人十色私の色で生かされて
平田 千恵

年一度レクリエーションで若返る
本間 イミ

見た目より食べておいしいかくし味
本間 イミ

村祭り歓声上る大花火
本間 イミ

肩おとしうつむき歩きで年を知り
南 セツ

野良猫が後振り向いてニャーと鳴く
南 セツ

口悪の人にジョークで挑戦し
南 セツ

捨てられず又しまいこむ好きな服
南 セツ