

じっくり心をこめて

スロー フード

144



白身魚とキャベツの おろし煮

野菜の甘みと魚の旨みが合わさり薄味でもおいしくお召し上がりいただけます。

《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)

- ・白身魚 4切れ ・酒 少々 ・片栗粉 適量
- ・油 少々 ・キャベツ 200g ・絹さや 4本
- ・大根 200g

【A】

- ・だし汁 240ml ・しょうゆ 大さじ1強
- ・みりん 大さじ1強 ・砂糖 小さじ2

作り方

- ① 魚は食べやすい大きさに切り、酒をかけて臭みを取り片栗粉をまぶす。
- ② キャベツは食べやすい大きさに切る。鍋に湯を沸かし絹さやをゆで、細切りにする。大根は皮をむいておろし、水気を切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①の白身魚の両面に程よく焼き色がつくまでじっくり焼く。
- ④ 鍋に【A】の調味料を入れて熱し、キャベツと②の水気を切った大根おろしを入れ、一煮立ちさせる。
- ⑤ 器に③の白身魚を盛り付け、④のタレをかけ、最後に②の絹さやを添える。

せきかわ文芸

山柳・俳句

俳句

残雪ののこりしそばに ふきのとう

早春の 風まだ寒き 梅の花

春近し ゆっくり舞うや ぼたん雪

大塚 沖正 (下川口)

春分や 雀の声に 喜びあり
 空青き 庭の小枝に めじろとび
 春園の 新芽ながめて 足を踏む
 花冷の 素顔うつせる 窓ガラス
 節分や 大きな声で 鬼を追う

横山 一正 (東京都)

短歌

ナポレオン北の寒さも分らずに
 モスクワ攻めたは誤算の始まり
 この朝も雪降り止まず軒下の
 クリスマスローズけなげに咲けり

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

◆ありがとうございました!!
先月行われた「七ヶ谷雪ほたるまつり」「えちごせきかわ雪まつり」「大石どもんこまつり」の3つのまつりのお手伝いをさせていただきました。そのため、学生総勢151名が関川村を訪れました。今回は活動中に行った企画を各リーダーに伺いました。



1、七ヶ谷雪ほたるまつり

まつり当日に行ったカフェではIVUSAの調理チームからチョココースを提供し、大蛇の雪像づくりは村の若い子たちに協力してもらいながら完成させることができました。防災教室では楽しみながらIVUSAのノウハウを活かした授業をすることができました。今回の活動を無事終えることができたのも、関わって頂いたみなさんのお力添えがあつてこそです。本当にありがとうございました!

(日本大学4年 小林雪美)

2、えちごせきかわ雪まつり

まつり当日は関川村の特産物を使って露店を出しました。翌日には役場のIVUSA担当をしてくださった大島さんから関川とIVUSAの今まで、これからをお話していただきました。そして、平田大六村長に小学校や大蛇伝説にまつわる場所を案内していただきました。今回の企画を通して、関川の深い部分まで知ることができ隊員のこれからのモチベーションにもつながりました。

(立命館大学3年 吉田奈央)

3、大石どもんこまつり

まつりの翌日に大石・山と川に親しむ会のみなさんと学生とで反省会をしました。学生の当日の企画や動きに対し好意的なご意見、具体的な改善案を沢山いただきました。大石の方々から「IVUSAにもっと踏み込んでほしい」という言葉もいただき、ここまでの関係を築くことができたことに感謝と喜びを感じたと同時に、個人的には今年で卒業する身として悔しさも残りました。来年度は今年を踏まえてさらに二人三脚でまつりをつくっていきたいと感じます。

(立命館大学4年 田村萌恵)

◆また、夏に帰ってきます

活動後に事後勉強会も行われました。最後に3つの活動のマネージャー(法政大学4年畑田菜衣)から「地域活性化について、どんなかたちでもいいからみんなに考え続けてほしい」と話がありました。

4年生からのバトンを受け取り、来年もさらに元気な学生が帰ってまいりますので、よろしくお願ひいたします!!

せきかわ文芸

関山俳句の会作品

裏口へ舞い込み慌て初雀

渡辺しづい

ゆずの香を一人占めして冬至かな

渡辺しづい

春さざし喜びおるにもどり寒

渡辺しづい

松とれて変わらぬ日々暮しかな

伊藤 久恵

雪衣さざん花の紅凜と咲き

伊藤 久恵

音もなく予報通りの今朝の雪

伊藤 久恵

忘れしことあれやこれやと年賀状

青木 慶一

湯豆腐や明日は通院予定なる

青木 慶一

水鳥の数が増したる頭首工

青木 慶一

暖冬と菜漬の塩が甘くなり

南 セツ

歳用意しながら聞いている歌合戦

南 セツ

軒の雪突然落ちて昼寝覚め

南 セツ

せきかわ山柳会作品「年の瀬」

健康の願いを込めて申へ越す

平田 千恵

政治家も金に傾く頼りなさ

平田 千恵

反省をしても直らぬもの忘れ

平田 千恵

古里の友の情に涙する

本間 イミ

広報の友の計報に涙する

本間 イミ

春来たらあれもこれもと待ちわびる

本間 イミ