

じっくり心をこめて

スロー フード

145



鮭と野菜のさっぱり蒸し

野菜の甘みと魚の旨味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。

野菜はお好みのものを加えていただいても構いません。

《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)

- ・甘塩鮭 160g (40g/切れ) ・しめじ 1パック
- ・人参 1本 ・キャベツ 120g
- ・長ねぎ 2/3本 ・ポン酢 大さじ2

作り方

- ① 甘塩鮭は骨を取ってひと口大に切り、キッチンペーパーで水分をふきとる。
- ② しめじは石づきを除いてほぐす。人参、キャベツ、長ねぎはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに②の野菜を敷き詰め、①の鮭を上へのせる。
- ④ ポン酢しょうゆを回しかけ、10分～15分間弱火で蒸す。

せきかわ文芸

山柳・俳句

俳句

冬と春つな引きしてる ひな祭り
こいのぼり およげやにじの 空高く

大塚 沖正 (下川口)

春寒し 武甲の山に 雪つもり
白鷺に 三月寒し 初時雨
雪解けに 春のおとずれ 露のとう
春の雁 月下の佐渡を たしかめて

横山 一正 (東京都)

短歌

冬の日々 樂しと集う 公会堂に
昔姉さ等語りは 尽きず

須貝 恵美 (高田)

白かべに 赤かくそ まりし山もみじ
やなぎも 見てるせ、らぎ通り

大塚 沖正 (下川口)

コーヒーの 沸く音しばし 聞きて後
カップに 注ぐ香こそよきかな

渡辺千恵子 (上関)



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

◆4月だよ！

関川っ子再集合

新年度、出会いと別れの季節がやってきました。何度も関川村を訪れ、先月卒業した4年生。もう先輩になる1年生。2・3年生も含め計22人に、改めて関川村についてアンケートをとってみました！



★村で一番好きな食品は？

- 第1位 お酒
- 第2位 お米
- 第3位 女川ハム

お酒の中では、張鶴の票数が特に多く、これらの他には光兔もち、蕎麦、村上牛などが挙がりました。

★村の食品の好きな食べ方

- 第1位 車麩の玉子とじ丼
- 第2位 じゃがいも串切りの女川ハム巻き焼き
- 第3位 卵かけご飯

この順位は票数ではなく、試食した担当者の独断です(笑)。

★村の好きなところは？

- 第1位 人の温かさ
- 第2位 自然が豊かなところ
- 第3位 ゆくむ

親しみとやすらぎのある温泉、ゆくむがランクイン。IVUSA学生が活動の度にお世話になっている施設のひとつです。

★関川村の方々へ一言(抜粋)

「毎回行くとき温かく迎えてくださって、気持ちよかほかします」「卒業しますがこれからもずっとずっと関川村のこと大好きです！」「夏にまたかえります!!」

◆1年間このページの担当をさせていただいた2人が、今月で担当から卒業いたします。



担当を引き受け、今までよりも関川村のことを考えるようになりました。記事を通じて、少しでも関川村の方々と学生が繋がるきっかけになっていたら幸いです。1年間ありがとうございました。

(埼玉県立大学3年 青木朋子)

担当になったことをきっかけに関川村で知ったことや知り合った方も多く、とてもすてきなチャンスを与えてくれたと感謝しております。これからも村に帰りつづけますので、声をかけていただけると嬉しいです。

(拓殖大学2年 堀 安優美)

来月からは新しい2人が担当いたします！今後もしろしくお願いします。

せきかわ文芸

関山俳句の会作品

冬景色墨絵ながら山眠る 伊藤 久恵

三寒の続くこの頃四温待つ 伊藤 久恵

挨拶は日脚伸ぶから始まりぬ 伊藤 久恵

お隣りの一輪咲きし白椿 青木 慶一

予報せし雪崩注意の続きたり 青木 慶一

猿の群訪れ近く山笑う 青木 慶一

せきかわ山柳会作品「雑詠」

近所まで来たと律儀が顔を見せ 平田 千恵

老いの身の不本意ながら義理を欠き 平田 千恵

まだ生きる望みへ朝の歯を磨く 平田 千恵

古里の友の話に時忘れ 本間 イミ

心使い優しい友の贈物 本間 イミ

幸せは無事に過せる日々にある 本間 イミ