

じっくり心をこめて

スロー フード

146



蕎麦チャンプルー

車麩は新潟県の特産食材の1つです。グルテン（小麦のたんぱく質）に小麦粉を加え、棒に巻きつけて数回焼いて仕上げます。植物性たんぱく質が豊富で、昔からたんぱく源として珍重されてきました。

《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)

- ・車麩 4枚 ・卵 2個 ・みりん 大さじ1
- ・塩 小さじ1/6 ・こしょう 少々
- ・人参 中1/5本 (30g)
- ・たまねぎ 中1/2個 (50g)
- ・にら 1/3束 (30g) ・もやし 1/2袋 (80g)
- ・油 大さじ2 ・かつお節 小1袋

【A】

- ・塩 小さじ1/2 ・こしょう 少々
- ・酒 大さじ1

作り方

- ① 麩は水に浸してやわらかく戻す。水気を絞ってひと口大に切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐして、みりん、塩、こしょうをよく混ぜ①の麩を漬け込みしばらく置く。
- ③ 人参はせん切り、たまねぎは薄切り、にらは3cm程の長さに切る。
- ④ フライパンに油を熱し②を入れ両面をきつね色になるまでじっくり焼き、皿に移す。
- ⑤ フライパンに油を熱し③の野菜を炒めて、【A】を加え、④とかつお節を加えてさっと炒める。

せきかわ文芸

俳句

猫柳 すこしおくれて 雪柳

タラの芽も 取られまいとて とげを出し

大塚 沖正 (下川口)

春の雁 月下の佐渡を みきわけて

白鷺に 三月寒し 初時雨

春寒し 武甲の里に 鳥来たる

湧水に 水鳥来たり 水温む

鶯や 武甲の山に 身をかくし

春の鴨 ひとり はむしろ 静かなり

青空に 雲雀さえずり 友を呼び

横山 一正 (東京都)

短歌

白い風 緑の風 変ってか

おらが山里 やつと 春来た

味噌汁の湯気 たつ見れば 離りいし

ひとり住まいの娘を 思う

大塚 沖正

(下川口)

渡辺千恵子

(上関)



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

◆改めこ エンゴストウおぐ

正式名称は『国際ボランティア学生協会』といい、90大学3000人の学生が所属する日本最大規模の学生ボランティア団体です。1992年に国士館大学で行われた学生の「やりたい」をかたちにする夢企画から始まり、今年で24年目を迎えました。

「地域活性化」、「国際協力」、「環境保護」、「災害救援」の4つの分野を軸に活動を行っています

◆関川村とエンゴストウの誓がい

関川村とIVUSAのつながりは、2004年、「故郷の関川村を元気にしたい！」という1人の学生の強

い思いから始まり、今年で13年目を迎えます。村を代表するえちごせきかわ大したもん蛇まつりをはじめ、冬の七ヶ谷雪ほたる、えちごせきかわ雪まつり、大石どもんご祭りに参加し、お祭りのお手伝いをしてい

ます。2014年には「地域連携協定」を締結したことにより、正式に関川村とIVUSAが連携し、助け合い、支えあつていくことになりました。

関川村を訪れる際、「おかえり」と言つて笑顔で迎え入れてくださる村民の方々。交流会では様々な話を聞かせていただき、楽しい時間を過ごします。村のみなさんの温かさに触れ、IVUSA学生の中には関川村のことを第二の故郷と思つている者も少なくありません。

◆今月からこのページの担当が変わりました！
担当者からご挨拶です。

☆山元 真央（立命館3年）
わたしはこれまで関川村

に4回訪れました。その度にまた帰ってきたいと感じる関川村の魅力について伝えていきたいと思ひます！お酒は弱いですが、お米が大好きです！



☆高橋 美晴（東京家政2年）
私が初めて関川村を訪ねたのは昨年の大したもん蛇まつりでした。そこで関川村の方々の暖かさを感じ、またここへ帰つて来たいと思える場所になりました。たくさんの方に読んでいただける記事を書きたいと思ひます！よろしくお願ひします！



せきかわ文芸

関山俳句の会作品

ふわふわと降っては消える春の雪
伊藤 久恵

春一番花鉢飛ばし通り過ぎ
伊藤 久恵

夜濯して明日朝早い旅支度
伊藤 久恵

白椿ポタリと落ちて春の雨
南 セツ

早時きの野菜畑の土起し
南 セツ

露のとう今朝は摘まれて姿なし
南 セツ

屋根替や職人若き人の見ゆ
青木 慶一

木蓮や蕾ふくらみ咲くを待つ
青木 慶一

草取りや背中声のかかりけり
青木 慶一

せきかわ山柳会作品「雑詠」

忘却と仲良くなつてくる加齢
平田 千恵

呆けるなと鉛筆などを削つて
平田 千恵

温暖化日本の四季を狂わせる
平田 千恵

地平線沈む夕日にカメラ向け
本間 イミ

若者に元気をもらおう甲子園
本間 イミ

松の吊り解いて春の陽がぬくい
本間 イミ

暖冬で庭の雑草伸び早し
南 セツ

日に何度忘れ物する情けなき
南 セツ

まず車新社会人の第一歩
南 セツ