

# じっくり心をこめて

# スロー フード

148



## 初夏の味覚たっぷり そばろあんかけ丼

夏野菜を食べて暑さに負けずに夏を乗りきり  
ましょう！お好みでしょうがやにんにく、青じ  
そを加えていただいてもおいしいです。

## 《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

### 材 料 (5人分)

- ・ご飯 茶碗5杯分
- ・豆腐 100g
- ・鶏ひき肉 100g
- ・ピーマン150g
- ・きゅうり 150g
- ・たまねぎ150g
- ・だし汁 1/4カップ強
- ・めんつゆ 40g
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・片栗粉 適量
- ・水 適量

### 作り方

- ① 豆腐は角切りにする。ピーマンは種を取り薄切り、きゅうりは上下を落として薄い輪切り、たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、煮立ったら鶏ひき肉と豆腐以外の①の具材を入れてやわらかく煮る。
- ③ ②に調味料を加え、味を調える。
- ④ ③に水溶き片栗粉を回し入れてよく混ぜ、ご飯の上にかける。

## せきかわ文芸

### 短歌

孫育て六年間の空白を  
うめるが如く「砧」を謡う

渡辺千恵子  
(上関)

### 関川俳句の会作品

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 山の寺一目千本つつじかな                        | 伊藤 久恵 |
| ひと雨に色重ねゆく若葉かな                       | 伊藤 久恵 |
| 田水張り蛙悦ぶ声高く                          | 伊藤 久恵 |
| 仏前に新茶一番手を合わせ                        | 伊藤 久恵 |
| 初採りのアスパラガスの旨さかな                     | 伊藤 久恵 |
| 更衣 <small>ころもがえ</small> 今日より先ずは下着から | 伊藤 久恵 |
| 青空も共に見上げし桐の花                        | 渡辺しづい |
| どこまでも続く菜の花日脚伸ぶ                      | 渡辺しづい |
| 咲きみちて庭盛り上るつつじかな                     | 渡辺しづい |
| 風見えず夕日の泳ぐ植田かな                       | 渡辺しづい |
| 群れ咲きて明るくなりぬあやめ園                     | 渡辺しづい |



国際ボランティア学生協会  
IVUSA 通信

◆つよつよ…

8月下旬に行われる「大したもん蛇まつり活性化活動」に向けて準備がはじまりました。活動に参加する学生も続々と決まり、いよいよ始まったという気持ちです。そこで今回は今まで何度も関川村に帰っている3年生3名にインタビューをしてみました。

◆学生インタビュー

★今まで関川村に何回帰っていますか？

4回帰っています！  
大したもん蛇まつりが2回、雪ほたるまつりと大石どもんこまつりが1回ずつです。

★関川村に帰るきっかけとなったことはありますか？  
最初は、大学の先輩に誘

われたから、お祭りが楽しそうだからというのがきっかけでした。その後は、村の方に「ただいま」を言いたいと思ったことが、2回目からの帰る理由になっています。

【龍谷大学3年 柿本 武志】



★今まで関川村に何回帰っていますか？

僕は3回帰りました。  
雪ほたるまつり、大石どもんこまつり、大したもん蛇まつりです！

★関川村一番の魅力はなんだと思いますか？

「第2の故郷」と思えるところですね。初めて会う方でも知り合いかのようにお話できて、温かく迎えてくださるからです。

【神奈川大学3年 竹中 諒】



★今まで関川村に何回帰っていますか？

合計で5回です。  
1年生で1回。2年生の夏に大したもん蛇まつりの現地調整として、またその反省会として計2回。春には雪ほたるまつり、大石どもんこまつりの計2回参加しました。

★これから関川村とどのように関わりたいですか？

3年間の経験や出会いを後輩たちへ繋げていきたいです。

私は関川村に学生としてあと1年しか帰れません。卒業生として関わり続けていきたいですが、村のことをIVUSA学生として考え、行動できる人はほとんど変わっていきます。

IVUSAが関川村と向き合い続けた13年間のなかで受け継がれてきたこのつながりを、私も後輩へ受け継いでいきたいです。

【拓殖大学3年 堀江 優里】



せきかわ文芸

せきかわ山柳会作品「雑詠」

茅ぶきの風格漂う庄屋様	平田 千恵
国会も渦が巻いてる派閥など	平田 千恵
どっこいしょ大きな声に元氣乗せ	平田 千恵
幸せは結婚式に招かれて	本間 イミ
待ちわびる故里からの友の声	本間 イミ
健やかな脳の為にと辞書を繰る	本間 イミ

