

# じっくり心をこめて

## スロー フード

154



### 糸こんにゃくとねぎの おかなか味噌

ご飯やお弁当のおかずはもちろん、酒のつまみにもおススメです！

## 《今月のご紹介》

関川村食生活改善推進員 の皆さん

### 材 料 (4人分)

- ・糸こんにゃく 250g ・ねぎ 100g
- 【A】・酒 大さじ1 ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1 ・みそ 大さじ1・1/3
- ・かつお節 1パック
- ・昆布茶 小さじ1/2弱

### 作り方

- ① 糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り、熱湯で2分茹でアク抜きをする。ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンに水気をきった①の糸こんにゃくを入れ、強めの中火で乾煎りするように炒める。
- ③ ボウルに【A】を合わせておく。
- ④ 糸こんにゃくの水分が飛んだら①のねぎを加える。
- ⑤ 続いて合わせておいたみそダレを加え絡めるように炒める。
- ⑥ ある程度ダレの水分がなくなったら、かつお節をたっぷりに加え混ぜ合わせ、仕上げに昆布茶で味を調える。

## せきかわ文芸

### 俳句・山柳

俳句

落葉道 走る子供の姿見ず  
風の音 気配を棟に 冬支度  
リング 歯む 齒に若き日を 思いだし  
風に 寒さ身に 秘み 毛皮着る

横山 一正 (東京都)

### 短歌

おもわずも背筋を伸ばすわれのいる  
水際の鷺の直立つ見れば

渡辺千恵子 (上関)

### 関山俳句の会作品

晴れ渡る大空仰ぐ師走かな	渡辺しづい
大げやき冬の装い終えたりき	渡辺しづい
愛娘たちの笑顔頼もし七五三	渡辺しづい
白鳥の青空を背に里帰り	伊藤 久恵
遠山の初冠雪に光さし	伊藤 久恵
幟立て村の総出の秋祭り	伊藤 久恵
小屋を閉じ人遠ざけて山眠る	伊藤 久恵
秋草を壺いっぱい美美容室	伊藤 久恵
そこかしこ泡立草のはびこりぬ	伊藤 久恵



国際ボランティア学生協会  
IVUSA 通信

あけましておめでとうございます！

昨年は関川村の方々と関わる機会が多くある一年でした。今年も元気に活動していきますので、IVUSAをよろしく願っています。

ではでは、2017年初めてのIVUSA通信は、『今月の関川っ子スペシャル』です！スペシャルということで、2月の活動でリーダーを務める3名を紹介いたします☆

《七ヶ谷雪ほたるまつり》

◎あいうえお作文

ゆ 雪の上で  
き キラキラ光る  
ほ ほたるの灯火  
た タランペクラブと  
る Looking forward to  
雪ほたる祭り！



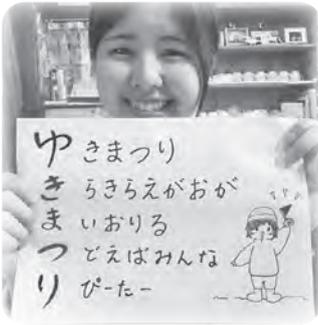
プロフィール

- ◎小林雪美(日本大学4年)
- ◎出身地：八王子市
- ◎好きな芸能人：ガッキー
- ◎YOUは何しに関川へ？  
：自分にできることがあれば少しでも役に立ちたいと思うから！

《えちご関川雪まつり》

◎あいうえお作文

ゆ ゆきまつり  
き きらきら笑顔が  
ま 舞い降りる  
つ 集えばみんな  
り リピーター

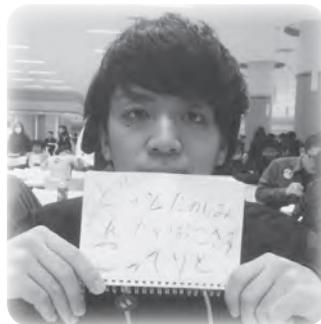


プロフィール

- ◎堀安優美(拓殖大学3年)
- ◎出身地：鹿児島生まれ神奈川県育ち！
- ◎好きな芸能人：星野源
- ◎YOUは何しに関川へ？  
：待っていたよと言ってくれる方がいるからです！

《大石ともんごまつり》

- ◎あいうえお作文
- ど どっと楽しみ  
もん 問題起こさず  
こ こつとりと



プロフィール

- ◎長南拓弥(東洋大学4年)
- ◎出身地：宮城県多賀城市
- ◎好きな芸能人：釈由美子
- ◎YOUは何しに関川へ？  
：東京では感じることできないものを感じることが求めています！

★2月の活動もよろしくお願います！

犬・猫の新しい飼い主募集！

新潟県動物愛護センターでは、犬猫の新しい飼い主を募集中です。

当センターには、平成27年度1,039頭の犬猫が収容され、622頭が新しい飼い主にもらわれましたが、今だ300頭以上が処分となっています。たくさんの犬猫たちが新しい飼い主を待っています。落ち着いたある高齢犬・高齢猫に癒やされてみませんか。ホームページで写真付きで紹介しています。

詳しくは、動物愛護センターまでお問い合わせください。

●譲渡実施会場

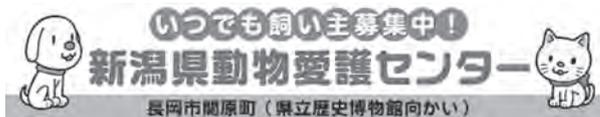
新潟県動物愛護センター（長岡市関原町 1丁目2663-6）

●譲渡実施日時

休館日の月曜日（月曜が祝祭日の場合は翌日）を除き、毎日譲渡を行っています。土日祝祭日も開館。開館時間は午前9時から午後5時です。

●問い合わせ先

新潟県動物愛護センター  
☎0258-21-5501



せきかわ山柳会作品「雑詠」

愛を縫う福祉の糸にささえられ  
放射能どこまで余波が残るやら  
することのある幸せの毛糸玉

平田 千恵  
平田 千恵  
平田 千恵