

じっくり心をこめて

スロー フード

156



鮭ときのこの雑炊

体も心もほかほかになる一品です。中身の具材はお好みにアレンジしてみてくださいね♪

《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)

- ・人参 50g ・大根 100g ・甘塩鮭 1～2切れ
- ・しめじ 1/3パック ・えのきだけ 1/2パック
- ・うすあげ 1枚 ・ねぎ 1本 ・ご飯 4～5杯
- 【だし汁】 水500ml、出汁パック1袋
- ・酒 大さじ1 ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1強 ・塩 ひとつまみ

作り方

- ① 鍋に分量の水と出しパックを入れ、沸騰させてだし汁を作る。人参と大根はやや厚みのある棒状に切る。きのこ類は湿らせたキッチンペーパーで軽く汚れを拭き取り、包丁で石づきを切り落とし手でほぐす。うすあげは湯通し、粗熱が取れたら手で水分を絞り出し5～6mm幅程度の短冊に切る。ねぎは軽く水で洗って水切りをしてから小口切りにする。
- ② 鮭は魚焼きグリルで焼き色が付くまで焼く。焼いた鮭は、皮をはがし、箸で身をほぐす。
- ③ 土鍋または両手鍋に、煮汁を注ぎ中火にかけ煮る。沸騰したら火を弱め人参、大根、うすあげ、ぶなしめじ、えのきだけ、焼き鮭を入れ、2分煮てからアクを取る。
- ④ 温かいごはんを加え、だし汁をひたひたより多めになるよう注ぎ中火で煮る。煮立ったら酒とみりんを加え1分煮て馴染ませてから、しょうゆと塩を加え、味を調える。
- ⑤ 弱めの中火にかけ、ねぎを散し火を止める。

せきかわ文芸

山柳・俳句

俳句

初富士の麗姿み上げる ふじの道
初空へやぶをはなるる 小鳥の声
送られし言葉うれしき 賀状かな
乾鮭の鱗も枯れて 天日干し
冬茜 消えてマンシヨン 先ず灯る
生姜湯 生きて九十の 喉仏
雪の日を 楽しみ歩く 子供たち
今一度 冬夕焼けを 見に行かむ

横山 一正 (東京都)

短歌

児の忘れたかチョコレート
ポケット弄るわが指に触る

渡辺千恵子
(上関)

関山俳句の会作品

褒め言葉ひと言添えてお年玉

伊藤 久恵

悔やんでも悔やまなくとも年明け

伊藤 久恵

懐しの顔を浮かべて賀状読む

伊藤 久恵

何時止むともわからぬ雪の鉛色

伊藤 久恵



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

◆冬の活動を行いました！

2月の5日から始まった冬の関川での活動が同月の13日に終了いたしました。今年で7回目を迎える冬の活動ですが、今年に関川村との事業計画に基づき新たな企画を提案するなど今後、重視していく内容について考えることのできる活動でした。

今回は3つの活動内容について報告をさせていただきます。

今年、3つの活動を通して総勢150名のIVUSA学生が関川村を訪れました。

雪ほたるまつりでは、会場である安角ふれあい自然の家の清掃、雪ふみや雪像、雪灯籠の作成を行いました。また、IVUSAで企画したカフェや雪上ウェディング

パーティー企画でまつりを彩りました。

大石どもんこまつりでは、どもんこ作りのお手伝いだけでなく、当日は幅広い世代を対象にした企画で新たな交流のきっかけの場を作りました。翌日には、村の方を交えた反省会を実施し、来年度に活かせるよう準備を行いました。

えちごせきかわ雪まつりでは、運営のお手伝いに加え、メイン競技に仮装して参加。昔遊びと体力測定を合わせた企画でも賑わいました。

最終日には小学校での防災教室、村役場の方々との意見交換会も行いました。それぞれの活動の最後には、大六村長から4年生へ



卒業証書が渡され、各々別れを惜しみつつ帰宅の途につきました。

また、帰ってまいります！
拓殖大学3年 堀安優美

☆今月のせきかわっこ☆



◎あいうえお作文

せ 関川村に
き 気づけば7回も
か 帰っていました。
わ わたし、ほんと
に関川村が大好き
き なんです♥♥

今プロフィール

◎名前…中村春陽
(東京家政大学2年)

◎出身地…

埼玉県さいたま市

◎好きな芸能人…

坂口健太郎

◎最近ハマっていること…

ひとりカフェ巡り

◎YOUは何しに関川へ?

…おいしいお酒を飲み♥

— せきかわ文芸 —

せきかわ山柳会作品「雑詠」

しんしんと雪積む村の静かなり	伊藤 久恵
温泉につかりて眺む冬の海	伊藤 久恵
木々裸我は重ね着重い程	渡辺しづい
沢の米はおいしくてなとおとうと逝く	渡辺しづい
冴え返り冴え返りして春を呼ぶ	渡辺しづい
忘れ居しつげの根元に黄色丸々と	渡辺しづい
風吹けば渦まいて落ちる枯れ落葉	渡辺しづい

一年の早さが老いの身にしみる

列島に寒気の余波が雪の嵩

人生のいろいろですな浮き袋

平田 千恵	平田 千恵	平田 千恵
平田 千恵	平田 千恵	平田 千恵

関川村から
初の優秀賞を受賞！

「岩船米」
品質食味コンテスト



米づくりの技術を高め合うことを目的に、第3回「岩船米」品質食味コンテストが開催され、余語昭宏さん(深沢)が優秀賞に輝きました。

村上市及び関川村の岩船米生産者からの一般公募で開催され、56点の応募の中から、最優秀賞1点、優秀賞5点が選ばれました。村からの優秀賞受賞は初めてです。おめでとうございます。