

じっくり心をこめて

# スロー フード

161



## 冷たくてもおいしい! きゅうりの煮物

少し甘めの味付けで、どの世代にも良いです。お弁当のおかずとしてもおすすめです。

## 《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)

- ・きゅうり 5～7本
- ・だし汁 きゅうりがかぶるくらいの水 (3カップ)  
だしパック1袋
- 【A】砂糖 大さじ2～3
- みりん 大さじ2～3
- しょうゆ 大さじ2～3

### 作り方

- ① 鍋に水3カップとだしパックを入れ湯を沸かす。
- ② きゅうりをよく洗い、包丁または皮むき器 (ピーラー) で所々皮をむく。きゅうりを乱切りにする。
- ③ ①の鍋に②のきゅうりを入れ、中火にかける。  
(余分なだし汁はみそ汁等にご活用ください。)
- ④ 鍋が10分くらいして煮えてきたら、【A】を入れ、蓋を少しずらして5分くらい煮る。
- ⑤ 鍋に煮汁が少なくなるまで10分ほど煮る。その後蓋をして味をなじませる。冷めたらラップをして冷蔵庫に入れて保管する。

## せきかわ文芸

### 短歌

カルタ取り眼は孫にかなわねば

渡辺千恵子

狙いをつけて大きく「ハイ」

(上関)

女川ささやくごとくさらさらと

鳥屋 栄二

たださらさらと今日も流るる

(宮前)

### 関山俳句の会作品

雨上がり青田広がる米どころ

伊藤 久恵

雨上がり庭の一隅半夏生

伊藤 久恵

洗濯機フル回転の梅雨晴間

伊藤 久恵

自己病んで亡母の看護悔いており

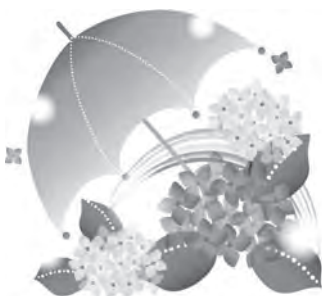
渡辺しづい

鈍色の梅雨雲包む夕日かな

渡辺しづい

一本の藁しべ軒に雀の子

渡辺しづい





国際ボランティア学生協会  
IVUSA 通信

◆勉強会を行いました！

今月末にはえちごせきかわ大したもん蛇まつりが控えています。ということで今年の夏もIVUSAが関川村へお邪魔します☆今月号では、今年のIVUSAの活動でリーダーを務める立命館大学4年天上啓太郎より、メッセージをお届けします。

関川の皆さん、こんにちは！

関川村大したもん蛇まつり活性化活動2017にてリーダーを務めさせていただき、天上啓太郎（テンジョウケイタロウ）と申します。天ちゃんと呼んでいただければと思います！よろしくお願います！

今年度の活動は、昨年度比+25人となる175人の

学生により8月25日～28日までの4日間で行わせていただきます。

お祭りの運営補助はもちろ、村の皆さんとご一緒に関川村の様々な所で活動させていただきます。また今年度は、羽越大水害から50年、大したもん蛇まつりが30周年という節目の年です。例年と比べてより盛大な大交流会や防災事業といったものも行おうと目論んでおります！

今回の学生も、はじめましての人から毎年のように関川村に帰っている人まで、個性豊かな学生ばかりです。僕自身も第2の故郷のようなこの村のために文字通り一所懸命がんばらせていただきたいと思いますので、4日間少々騒がしくなるかとは思いますが、どうぞ今年もよろしくお願います。



☆今月のせきかわっこ☆



今プロフィール

◎名 前：末継恵理奈

(実践女子大学2年)

◎出身地：神奈川県

◎参加したお祭り

大したもん蛇まつり

大石どもんこまつり

◎関川村にラブレター

また大好きな関川村に

帰ることができて本当に

嬉しいです！今年の大し

たもん蛇まつりも盛り上

げられるよう、全力で！

頑張ります！よろしくお

願います！

来月号は、この夏、IVUSAが関川村以外ではどのよ

うな活動を行っているのか紹

介していきますので、お楽し

みにしてください☆

☆

関川♡IVUSA (国際ボランティア学生協会)

# 大交流会 2017



今年も大したもん蛇まつりに合わせて、IVUSAが関川村で大交流会を行います。さまざまな企画を用意して、みなさまのご来場楽しみにお待ちしております！

《詳細》

日時：8月27日（日）18時～20時30分（予定）

（受付17時30分開始）

場所：村民会館 アリーナ

参加費：1,000円

（高校生以下 無料）



みなさまのご来場お待ちしております！！