

じっくり心をこめて

スロー フード

163



かぼちゃのせん切りサラダ

マヨネーズのようなクリーミーなドレッシングです。豆乳を使うのでマヨネーズよりも低エネルギーです。

かぼちゃは緑黄色野菜に分類され、ビタミンE、βカロテンが豊富に含まれています。ビタミンEはシミやしわを予防する働きがあり、のぼせ、肩こり、腰痛など更年期の諸症状を和らげたり、血行不良による冷えを解消する作用もあります。

《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)

- ・かぼちゃ 1/6個
- ・玉ねぎ 1/2個
- 【A】・豆乳 1/2カップ
- ・油 大さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・塩こしょう 適量
- ・すりごま 適量

作り方

- ① かぼちゃは薄切りにしてからせん切りにし、熱湯でさっと湯通ししておく。
- ② たまねぎは薄切りにして水にさらした後、水気を切る。
- ③ ボウルに豆乳を入れ、油を少しずつ加え、よく混ぜて乳化させ酢を加え、塩こしょうで味を調える。【A】
- ④ 器に①と②を盛り【A】をお好みの量かけ、上からすりごまをちらす。

せきかわ文芸

山柳・俳句

俳句

雨の萩葉のすみまでも雨を置く

雨もらい草木のびのび緑まし

撫子なでこにつながる思い母の顔

桔梗に朝の空気のみなぎりぬ

紫に表裏ある桔梗かな

朝顔や朝の郵便忘れたり

朝顔はいろいろ数かずみたき花

横山 一正 (東京都)

短歌

ゆうあいに語りし里の兄なるに

逝くとは悲し優しさ偲ぶ

家族行きひとりに戻る送り盆

ラジオを鳴らし庭草をとる

朝あしたには「Jアラート」に飛び起きぬ

宵は虫の音聞きて湯に入る

須貝 恵美

(高田)

鳥屋 栄二

(宮前)

渡辺千恵子

(上関)

関川俳句の会作品

朝採りの野菜盛らるる夏料理

そこここに首出し始む茗荷かな

伊藤 久恵

伊藤 久恵



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

◆大したもん蛇まつり 活性化活動2017!

8月25日から8月28日、
今年もIVUSAの学生1
68名が関川村で大変お世
話になりました。

25日と26日は、孫の手ボ
ランティアとして保育園の
グラウンド整備、旅館のお
掃除、竹林整備などをさせ
ていただきました。

27日のお祭り当日には、
大蛇の担ぎ手の他、交通整
理や給水所のお手伝いをさ
せていただきました。また、
IVUSAのブースでは、
防災アーカイブを実施しま
した。

お祭りの後、村民会館で
行われた交流会には、約1
40名の村の方にご参加い
ただき、大変盛り上がりま
した。

28日は、4日間寝泊まり



した旧安角小学校の掃除を
した後、平田大六村長から
ご挨拶をいただきお世話に
なった関川村を後にしまし
た。

羽越大水害から50年、大
したもん蛇まつりが始まっ
て30周年という記念すべき
年に、こうしてIVUSA
が関わらせていただいたこ
とを大変嬉しく思います。
ありがとうございます。
これからもどうぞ宜しく
お願いいたします。



☆今日のせきかわつこ☆



プロフィール

◎名 前：荒川桃花

(東洋大学2年)

◎出身地：東京都

◎これまでに参加したせ
きかわのお祭り：

- ・大石どもんこまつり
- ・大したもん蛇まつり

◎せきかわにラブレター

大したもん蛇まつりで
はお世話になりました！
関川村の温かさを感じて、
今までよりもっと関川が
大好きになりました！い
い子になってまた帰りま
す！

来月号は、クラブ事業とい
う活動をご紹介します！

…?
一体どんなものでしょうか

せきかわ文芸

電源立地地域対策交付金を活用 村道の補修工事を行いました!

電源立地地域対策交付金は、発電
用施設の設置や運転の円滑化を図る
ため、発電用施設が立地する市町村
に交付されるものです。当村は鷹ノ
巣発電所が対象施設になっています。

今年度は、この交付金を活用し、
傷みが激しかった村道橋場下関線の
補修工事を行いました。



工事後の村道橋場下関線
(打上地内交通安全地蔵付近)

せきかわ山柳会作品「雑詠」

夕暮れの楽しみひとつ月見草	伊藤 久恵
石清水飲みて力の一步かな	伊藤 久恵
見下ろせば朴の花咲く谷間かな	伊藤 久恵
音重ね閣を貫く大花火	伊藤 久恵
ピーピーと冷蔵庫にまた叱られて	渡辺しづい
あの茨いずこへ小中学生の通う道	渡辺しづい
我が村の児らの賑わい頼もしや	渡辺しづい
よく笑う嫁で家中しわ伸ばす	渡辺しづい
玄関に立て掛く古い竹箒	渡辺しづい

辞書もメガネも親身になってくれている	平田 千恵
順調にともかく卒寿生きてきた	平田 千恵
墓地だけは変らぬ里のたたづまい	平田 千恵