

じっくり心をこめて

スロー フード

165



冬のぽかぽか具沢山みそ汁

旬の根菜が盛りだくさんで体も心もぽかぽかになる一品です！

具だくさんにすることで素材の旨味が活かされ、薄味でもおいしくお召し上がりいただけます。

《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)

- ・大根 80g ・人参 40g ・里芋 80g
- ・ごぼう 40g ・えのきだけ 80g
- ・長ねぎ 40g ・しょうが 少々
- ・だし汁 700ml ・みそ 32g

作り方

- ① しょうがはすりおろす。大根、人参、里芋、ごぼうは小さめの乱切りにし、里芋は塩もみをして水で洗ってぬめりを取り、ごぼうは水につけてアクを取り、水気を切る。長ねぎは小口切りにする。えのきだけは根元を落として食べやすい大きさにほぐしておく。
- ② 分量の水にだしパックを入れだし汁を作る。鍋にすりおろしたしょうが、大根、人参、里芋、ごぼうを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②の鍋にみそをだしで溶いて入れ、①の長ねぎ、えのきだけを加え、2～3分煮たらでき上がり。

せきかわ文芸



短歌

初雪はひねもす降りて真白なり
黄色い花のアスパラ菜食む

渡辺千恵子
(上関)

光兔の社を包む朝霧の
深きこの日は如何にかあらむ

鳥屋 白雲
(宮前)

関山俳句の会作品

どこからか運動会の笛の音
台風の逃れて雨の音高し
ふたたびの被災地避難秋出水
十五夜の月堂々と昇り初む
ローカル線色づく柿の美しく
コンピニは早くもおでんレジの側

伊藤 久恵
伊藤 久恵
伊藤 久恵
伊藤 久恵
伊藤 久恵
伊藤 久恵



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

◆大学生の秋といえは

食欲の秋、読書の秋、学祭の秋！ということ、10月の末から11月にかけて、IVUSAに所属する学生も各々の大学で学祭を楽しみました。学祭というと、露店を出してみんなでワイワイ盛り上がるイメージがあるかもしれませんが、IVUSAの学祭は一味違います。そこで、今回はIVUSAの学祭をご紹介します。

まず、各大学で行われたものが2つあります。その1つが、IVUSAの団体紹介や活動紹介の展示です。学生が夏休み明け頃から毎日のように放課後を利用して作り上げた力作で、沢山の方にIVUSAを知ってもらえる良い機会となりました。

した。多い大学では、100人以上の来場者が足を運んでくださりました。

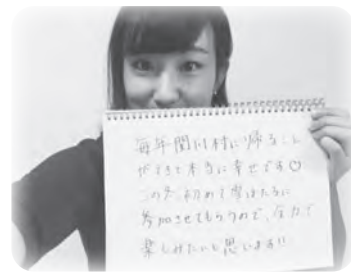
▲東洋大学に展示された関川村の活動紹介



そしてもう一つ各大学で行われたものが、露店です。露店では、ポテトやフランクフルトなどを販売する他、IVUSAの活動先のひとつである、宮城県山元町と共同開発したいちごクランチを販売し、その売り上げを震災復興のために全額寄付するという活動をしている大学もありました。

その他にも、活動先で披露することのある「よさこい」を踊ったり、フリーマーケットを開催したりと、各大学で多いに盛り上がる学祭となりました。この学祭を通して学生同士の絆もさらに深まったことでしょう！

☆今月のせきかわっこ☆



プロフィール

◎名前：高橋果歩

(同志社大学3年)

◎出身地：広島県

◎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

毎年関川村に帰ることができて本当に幸せです

☆この冬、初めて雪ほたるに参加させてもらおう

で、全力で楽しみたいと思います!!

来月号は、今月のせきかわっこ特大版をお届けします！いったい誰が登場するのでしょうか？お楽しみにしてください☆

クリスマス料理教室開催

イタリアの伝統料理ラザニアを学びます。ご自宅分も作ってお持ち帰りいただけます。

1. と き 12月23日(土) 9時30分～13時
2. と ころ 村民会館調理室
3. 講 師 ヒナタノ食堂
4. 参加費 2,000円 (持ち帰り希望の方は、追加で2,000円いただきます。)
5. 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
6. 申込締切 12月20日(水) 定員16名
7. 申込先 ヒナタノ食堂 齋藤



TEL 080-1214-6919
meil: hinatanoshokudo@yahoo.co.jp