

じっくり心をこめて

スロー フード

166



切り干し大根のナムル

しょうがやごま油など風味の強い食品を使用することで、薄味でもおいしく食べられます。お好みで七味などをかけてどうぞ♪

《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)

- ・切干大根(乾) 20g
- ・人参 60g (約1/3本)
- ・チンゲン菜 80g (約1~3束)
- ・えのきたけ 60g (約1/2袋)
- 【A】・しょうゆ 小さじ1
- ・しょうが 適量
- ・ごま油 小さじ1
- ・炒りごま 小さじ1/2

作り方

- ① 切干大根を水で戻し、水気を切っておく。
- ② 人参は長さ3cm程度の細切りにし、えのきたけは3cm程度に切る。
- ③ 人参とえのきたけを予めゆでる。
- ④ チンゲン菜をゆで、3cm程度の長さに切る。
- ⑤ 切干大根、人参、えのきたけ、チンゲン菜を合わせる。
- ⑥ 【A】を合わせ、⑤の具材と和える。

せきかわ文芸

俳句・山柳

俳句

初霜に 郷の雪嵩 案じおり
 霜月や 国なまり交ふ 村人会
 松明きて 一日一句の 一步なり

小沼 なみ (埼玉県)

四季のせきかわむら

(一)

村を流れる荒川は
 雪解け水が勇ましく
 岩に砕けて海へ去る
 堤防の桜が芽を吹く頃にや
 空にはトンビが「ピーヒョロロ」
 こんな長閑なせきかわむらへ
 一度来てミテクダサイナ

(二)

大したもん蛇は世界一
 担手不足で悩んでいたら
 全国大学若者達が
 参加応援駆けつけて
 大汗流して「ワッショイ、ワッショイ」
 祭りが楽しいせきかわむらへ
 一度尋ねてクダサイナ

(三)

ゆらゆらゆれる釣橋は
 タカノス温泉名物よ
 新婚さんの隠れ宿
 一風呂浴びれば「リフレッシュ」
 二人で散歩に出てみれば
 山から紅葉が「今日は」
 こんな優しいせきかわむらへ
 一度尋ねてクダサイナ



国際ボランティア学生協会
IVUSA 通信

◆新年のご挨拶

新年明けまして

おめでとうございませう

昨年、今まで以上に関川村の方々と一緒に関川村のこれからについて考えさせていただいた一年でした。今年も学生らしいアイディアとパワーで活動しますので、IVUSAをよろしくお願いたします！



☆今月のせきかわつこ

〜特別編〜☆

今日は、いつもとちょっと違う内容でお届けします。

関川村に訪れるのが今年の冬で2回目となる「未来のせきかわつこ」を紹介します！



プロフィール

◎名前：木原優成

(近畿大学1年)

◎出身地：滋賀県

◎参加した(参加する)お祭り

大したもん蛇まつり

(2017)

フィールドワーク(2月)

◎もう1度関川村に行こうと思っただ理由：

夏に大したもん蛇祭り活性化活動に参加し、関川村の方々の温かさに触れました。そして関川村の事が大好きになり、力になりたいと思つようになりました。

2月の活動が楽しみです。

はやく「ただいま！」って

言いたいな〜



プロフィール

◎名前：佐々木恵

(群馬県立女子大学2年)

◎出身地：新潟県

◎参加した(参加する)お祭り

大したもん蛇まつり

(2017)

フィールドワーク(2月)

◎もう1度関川村に行こうと思っただ理由：

新潟県が大好きで、関川村の人達が大好き!!!!!!

★いかがだったでしょうか？

冬の活動で見かけたら、

ぜひ声をかけていただけると嬉しいですよ!!

◆次回予告

来月は2月のそれぞれの活動のリーダーに登場してもらおうと思つています☆

せきかわ文芸

(四) わかぶな高原スキー場

色とりどりのウエアが

ゲレンデいっぱい花と咲く

若者達の出会のトコロ

今年も「カップル」誕生か

出会いを待ってるせきかわむらへ

一度来て見てクダサイナ

山本 五郎(小見)

短歌

秋開けて亜麻色となるふうち草

ロマンチックカラー棄てるには惜し

渡辺千恵子

(上関)

関山俳句の会作品

秋風にゆれてコスモスフラダンス

友からの秋の挨拶さつまいも

手作りの柚子味噌つけて夜の膳

傘寿なり急に寒さが身にしみる

電飾の街に繰り出し年の暮

冬將軍いざ出陣か身もすくむ

伊藤 久恵

伊藤 久恵

伊藤 久恵

伊藤 久恵

伊藤 久恵

伊藤 久恵

せきかわ山柳会作品「雑詠」

遠出して社会見学癒される

原登よりもこのダムやさし白川峡

めぎみの里幸せの種買いました

老いてなお昼食楽し二倍増

平田 千恵

平田 千恵

平田 千恵

平田 千恵