

# じっくり心をこめて

# スロー フード

169



## ごぼうの炊き込みご飯

だし汁と具材の旨味で薄味でもおいしくいただけます。中身の具材はお好みのものでアレンジしてみてください！

## 《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)

- ・米 2合 ・ごぼう 60g ・うすあげ 1枚
- ・ねぎ 適宜 ・しょうゆ 小さじ1強
- 【A】酒 大さじ1強
- みりん 大さじ1強
- しょうゆ 大さじ2/3
- 【B】だし汁 2合

### 作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、だしパックを入れだし汁を作る。
- ② ごぼうはよく洗い薄く笹がきにして水に入れアクを取ってからザルにあげて水気を切り、しょうゆで下味をつけておく。米は研いでザルに上げる。うすあげは油抜きをして水気を切っておく。ねぎは細かく小口切りにして水にさらす。
- ③ ②のうすあげを縦3等分にし2～3mm幅に切る。お釜に米と【A】を入れ、【B】のだし汁を目盛りまで加える。
- ④ ③の釜にごぼうとうすあげを加え、炊飯する。
- ⑤ 炊けたら少し蒸らし軽く混ぜ、器に盛り、②のねぎを散らす。

## せきかわ文芸

### 山柳・俳句

俳句

水仙の寒さに負けず 露地に咲き

妻植えし 水仙咲きて にがつじ 二月尽

竹の芽も のびのびのびる 彼岸かな

舗装路の 割れ目継ぎ目に 春の草

亡き妻の 御訓身おしそみに秘み 彼岸かな

横山 一正 (東京都)

### 短歌

白鳥に統ぶるがありて

殿をつとむるもあり北へ旅立つ

渡辺千恵子

(上関)

### 関川俳句の会作品

冬の海波打ち寄せる音ばかり

伊藤 久恵

一病と付き合いながら年越える

伊藤 久恵

慎重に餅食はむ齢となりにつけり

伊藤 久恵

雪国に住みても雪に驚きぬ

伊藤 久恵

立春のそうかと思ふ日差しかな

伊藤 久恵

マスクして目だけの人と挨拶す

伊藤 久恵



国際ボランティア学生協会  
IVUSA 通信

◆別れの春、  
出会いの春

4月に入り、新生活が始まる季節となりました。IVUSAの学生たちは、新たな仲間を迎えるための新歓活動に力を入れる時期です。

そんな中、3月末にはIVUSAからも多くの学生が卒業しました。今月号では、関川村でお世話になった一部の卒業生からのメッセージをお届けします。

◆こんにちは！すんです！  
4年間、自分は村民なんじゃないかと思うくらい帰村させていただきました。関川村の方々はどんな時も優しく、笑顔で迎え入れてくださり、そんな環境だからこそ、何もできないわたしに

しに”挑戦の場”や”長所”をくれました。

関川村に恩返しできるような人間になって帰ります。本当にありがとうございました。

(拓殖大学卒 堀江優里)

◆こんにちは！私は4年間の関川村でのボランティアを通して関川村と向き合つ中で地域コミュニティの大切さ、また、地域活性化について真剣に考えることの面白さを学びました。それらも関川村の方々が暖かく迎え入れて下さったおかげです。本当にありがとうございました。

(東洋大学卒 宮川義央)

◆4年間お世話になりました！こんなワガママ娘を4年間変わらず甘やかしてくれてありがとうございませす！(笑)暖かくて優しい関川村のみなさんがダイスキです★

もう学生は卒業しますが今度は社会人としてまたワガママ言いに行きます☆本当にありがとうございませす！

(関西大学卒 向井 楓)

☆担当者から☆

今月号を持ちまして、私たちも担当者を卒業します。1年間読んでくださり本当にありがとうございました☆「毎月読んでるよ！」と連絡をくださる村の方もおり、とても嬉しかったです。まだIVUSAには在籍していますので、また関川村でお会いできることを楽しみにしております！

(東洋大学4年 清水珠実)  
(近畿大学3年 上塚樹里)



来月号からは新しい担当者がお送りします！お楽しみにしてください♪

せきかわ山柳会作品「雑詠」

世界が集う平和の祭典幕開ける  
各種目国を背に負う技競う  
熱き大会命を賭けて目指す金  
大舞台錦を飾ろう金土座  
オリンピック見れた幸せ卒寿越え

平田 千恵  
平田 千恵  
平田 千恵  
平田 千恵  
平田 千恵

県選挙管理委員会  
表彰受賞

伊藤 敏さん(下川口)



この度、昨年10月22日執行の衆議院議員総選挙において、長年の経験を生かし職務の重要性を深く認識され、選挙の適正な管理及び明るい選挙の推進に寄与されたとして、関川村選挙管理委員会伊藤敏委員長に県選挙管理委員会委員長から表彰が贈られました。おめでとうございます。