

家族がいることのありがたさ

伊手

洋介さん
千鶴さん
優子さん



川上に住む伊手さん家族。ご近所でも有名な笑い声の絶えない仲良し家族です。スノーボードという共通の趣味を持つ洋介さんと優子さん。これからの季節はほぼ毎週2人で広島や、時には北海道にまで滑りに行き、冬を満喫しているそう。とにかく明るくい性格の優子さん。「嫁ではなく娘です」ときつぱりと言い切れるくらい千鶴さんとも仲良しで、伊手さん家族にとっては中心的存在です。

約3年前、父親が亡くなったことを機に稼業を継いだ洋介さん。それまでも父親の仕事を手伝っていたとはいえ、1人で仕事をすることの責任の重さに、「当時は心身ともに大変だった」と話します。そんな大変だった時期を支えてくれたのは、優子さんの持前の明るさだったそう。

お互いに支え、支えられながら日々を過ごしている伊手さん家族。千鶴さんも「夫がいない分、家族が傍にいてくれることが嬉しい」とその存在の有り難さを日々実感していると言います。「いつまでもコメディみたいに笑いがあり、ハプニングが絶えない家族でありたい」と話す洋介さんと優子さんは互いに顔を見合わせ、満面の笑みを浮かべていました。

今回は洋介さんの友達の杉本翔一さんご家族です。

里芋コロッケ

材料(5人分・25個)

里芋…350g、さつまいも…150g、牛ミンチ…55g、玉ねぎ…1/2個、人参…1/4本、干し椎茸…1枚、サラダ油…小さじ1、塩…小さじ1/3、こしょう…少々、砂糖…大さじ1、小麦粉…大さじ3、卵…2個、パン粉…1カップ、揚げ油(付け合せ)ブロッコリー…1/2房、ミニトマト…5個

作り方

- ①里芋とさつまいもは皮をむき、輪切りにして茹で、つぶす。
- ②玉ねぎ・人参・干し椎茸(水でもどして絞る)はみじん切り。フライパンにサラダ油を熱し、牛ミンチ・玉ねぎ・人参・干し椎茸を炒め、塩こしょうする。
- ③①と②を混ぜ、砂糖を加えてよく混ぜ合わせ、小さめの球状25個に丸める。
- ④小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて、油でカラッと揚げる。
- ⑤器に盛り付け、ブロッコリーの塩茹で、ミニトマトを添える。

一人分の栄養量

エネルギー:333Kcal たんぱく質:9.2g 塩分相当量:0.6g



食生活改善推進協議会好藤支部



(右) 二宮英子さん
(左) 小野由貴子さん

モチリ、コロコロ。素材の自然の甘味でおいしいです。椎茸の代わりにキクラゲ、さつまいもの代わりにじゃが芋でもOK。

【食生活改善推進協議会 おすすめレシピ】