

ほくほく鬼北 家族の絆

溢れる、「笑顔」と「思いやりの心」

児玉 篤さん あつし
優さん ゆう
怜碧くん ときあ
莉央ちゃん りお

正則さん まさのり
弥生さん やよい



奈良下組に住む児玉さん家族。いつも子どもたちの賑やかな声が絶えない明るい家族です。

優さんが「いそしい2人」と話すように、長男の怜碧くんも長女の莉央ちゃんも動くことが大好き。走ることが好きな怜碧くんは、篤さんと一緒に走りに行くこともあるそうで、最近では「何でも一緒」がいい莉央ちゃんも張り切つて練習に付き合います。幼稚園児の頃からサッカーを始めた怜碧くん。休日になると家族全員でサッカーの応援に行ったり、一緒にパス練習をしたりと、徐々にサッカー中心の生活へと変化しています。

篤さんのことを「頼りになる」と話す優さん。一方で、篤さん、そして正則さんと弥生さんは、優さんのことを「一緒に住んでいたときから家のこともしっかりとってくれて、料理も上手で良い嫁です」と大絶賛。お互いに支え合い、頼り合いながら暮らしている児玉さん家族だからこそ、賞賛の言葉が溢れていました。

「これからも明るく楽しく過ごしたい」と話す篤さんと優さん。その傍らでは、怜碧くんと莉央ちゃんの明るい笑い声が響いています。

今回は篤さんの小学校時代からの友人である東雅樹さんご家族です。

【食生活改善推進協議会おすすめレシピ】
今年度は、「おふくろの味」として家庭で作られてきた料理を、ご紹介します。



食生活改善推進協議会近永支部



(右) 田中 正子さん
(左) 井芝 美智代さん

酢みそ和えは“ぬた”とも呼ばれます。イカはもんごういかや、するめいか等何でも可。また、わけぎでなくてもねぎでもいいです。

わけぎの酢みそ和え

材料(4人分)

わけぎ…1束(100g)、わかめ(水で戻したもの)…80g、イカ…150g
下味A(しょうゆ・酢…各小さじ1・1/2)
練りみそB(みそ…50g、砂糖・だし汁…各大さじ3、酒…大さじ1、炒りごま…適宜)
酢…大さじ1・1/3、練りがらし…小さじ1/2(だし汁少々で溶く)、針しょうが…適宜

作り方

- ①わけぎは白い部分と緑の部分に分けて3cm長さに切り、それぞれ茹でる。
- ②わかめとイカはそれぞれ熱湯におした後、冷水にとって、わかめは3cmの長さ、イカは3cmの長さの細切りにする。
- ③ボウルに①②を入れて調味料Aで下味をつける。
- ④練りみその材料Bを鍋に入れて火にかけて練り、火からおろして、酢と練りがらしを加えて混ぜる。
- ⑤③を④で和え、器に盛って針しょうがをあしらう。

一人分の栄養量

エネルギー：108kcal たんぱく質：9.0g 塩分相当量：2.0g