

自分で選び、進む大切さ

ひがしまさき
東雅樹さん さやかさん

るあ
瑠々彩ちゃん 烈楓くん



今家に住む東さん家族。休日にはバーベキューにドライブと、お出かけ大好きな家族です。

「サッカーを習いたい」そう言い続けていた長男の烈楓くん。その念願叶って、1年前からサッカーを習い始めました。それ以来、東さん家族の会話は、サッカーの話題でもちぎり。「将来の夢はサッカー選手」そう話すほど、烈楓くんはいつもサッカーのことばかり考えているようで、「本当に好きなんだろうね」と雅樹さんとさやかさんにはっこり。

一方、長女の瑠々彩ちゃんは3年前からピアノ教室へ。そんな習い事に夢中の毎日を送っている2人からは、当然、「辞めたい」なんて言葉が出てきたことはありません。「自分で習いたいと言いつたこと。ずっと続けて行けるよう応援したい」と、2人の意思を尊重するさやかさん。その親としての温かさが、子どもたちにとって継続する糧、そして自信へと繋がっていきます。

お互いが認めるほど家族のことを一番に考えている雅樹さんとさやかさん。雅樹さんの理想である「いつまでも明るく楽しい家族」に、一步一步着実に進む家族の姿がそこにありました。
今回は雅樹さんの小学校時代からの同級生である加藤佑樹さんご家族です。

好藤地区 山下一子さんのレシピによる

キャラぶき

材料(40人分)

山落^{ふき}…2kg、塩…ひとにぎり
みりん…大さじ4、砂糖…400g、淡口・濃口しょうゆ…各1カップ
はちみつ…大さじ4

作り方

- ①採りたての落は、葉を除き洗っておく。塩を全体に振り、板ずりしてうぶ毛を取る。
- ②①の落を容器(バットやタッパーなど)に入れ、6~7時間くらい置いてアクを取る。
- ③②の落をきれいに洗って2cmくらいに切る。
- ④鍋に調味料と落を入れて、中火で2時間くらい、少し汁がある程度に炊き上げる。
- ⑤炊き上がった落を完全に冷ます。冷めたらまた火にかけ、また冷ます。これを2~3度繰り返す。

一人分の栄養量

エネルギー：47kcal たんぱく質：0.7g 塩分相当量：1.3g



食生活改善推進協議会好藤支部



(右) 二宮 悦子さん
(左) 梅崎 栄さん

汁が完全になくなると落が固くなるので少し残すこと。材料の落は山落が一番良いです。ご飯がすすむ一品。冷蔵庫で1年おいしく食べられます。

【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やおやつを、地域の皆さまに習って、ご紹介いたします。