

「家族一緒」その楽しさ実感中

かとう ゆうき
加藤 佑樹さん
みき
美希さん



国遠に住む加藤さん家族。佑樹さんを中心に笑顔が絶えない家族です。

10年間、町外で暮らしていた佑樹さん。そして、単身赴任生活が長い、父・裕さん。長い間、家族が離れて暮らしていましたが、今年の6月、家の増改築を機に佑樹さんが帰郷。両親との同居生活が始まりました。

同居の良さを「疲れているとき助け合えること」と話す母・美江さん。一方、妊娠中の美希さんも「しんどいときに助けてもらえて一人暮らしより楽」とにっこり。そんな加藤家の同居が上手くいくコツは、佑樹さん曰く「バカをすること。明るく楽しく過ごすこと」だそうです。現在、高知県へ単身赴任中の父・裕さん。帰宅時には必ずお土産を買い、やっぱり裕さんも「家族と一緒に時間は楽しそう」なんだとか。家族全員が共に過ごす時間を大切にしています。

7月12日の結婚式、そして11月末には子どもの誕生。現在、家族の楽しみが満載の加藤さん家族。「楽しみなかない」そう話す美希さんと、「これからの生活を楽しみにしている」と話す美江さんのほほんとした佑樹さんの明るさに「うるさい」と憎まれ口をたたきながらも、家族の中には温かい陽だまりのような空気が溢れていました。

今回は佑樹さんの幼なじみである平山哲也さんご家族です。

日吉地区 大野琴美さんのレシピによる

山菜の天ぷら

材料(10人分)

山菜(うど、ゆきのした、よもぎ、お茶、青じそ)…各20枚
味付け筒…20切れ
A=小麦粉…280g、片栗粉…40g、砂糖・塩…各小さじ1、水…1カップ、卵…2個
揚げ油、天つゆ、大根おろし

作り方

- 山菜は洗って水気をよくふいておく。筒は味付けしておく。
- Aの材料を混ぜて、天ぷらの衣を作る。
- 山菜、味付け筒は衣をつけてからりと揚げる。天つゆや大根おろしを添える。

一人分の栄養量

エネルギー：190kcal たんぱく質：4.7g 塩分相当量：0.7g



食生活改善推進協議会日吉支部



(右) 柿本 トシ子さん
(左) 伊野 三重子さん

【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」します。

これらの山菜は5月上旬から中旬に採れるものです。お茶とよもぎは一度刈って、その後から出た新芽を使うと柔らかいです。山の幸が豊富な鬼北ならではの料理。昔から「旬のものはおいしく、からだにいい」と食べられていたのでしょう。