

ほくほく鬼北 家族の絆

思い合う心で繋ぐ揺るぎない絆

佐々木 ささき

大介さん だいすけ

明穂さん ありほ

明来くん みるい

実生ちゃん みお

美花咲ちゃん みかさ



上川の佐々木さん家族。常に笑顔が絶えない仲良し家族です。

今年8月、明穂さんの実家の近くに新居を建築した佐々木さん一家。共働きの明穂さんと明穂さんにとって、子育てを手伝ってくれる両親、そして祖母は、何よりもありがたい存在です。仕事の関係で、なかなか家族全員が揃う休日がなくても、両親と祖母のおかげで、子どもたちも大介さんと明穂さんも「寂しさは感じない」と言います。もちろん、家族全員が揃ったときには、お弁当を持って公園に行くなど家族一緒に過ごす時間を大切にしています。

また、ずっと鬼北町で育ってきた大介さんと明穂さんにとって、「豊かな自然の中で子育てできることも魅力の一つ」なのだそう。一方、「不便なところは何もない」ときっぱり。両親いわく、「自由気まま」な明来くん、実生ちゃん、美花咲ちゃんも山や川で遊びながら、日々成長しています。

「自分を大切に、そして自分のことより相手のことを考えられる人になってほしい」子どもたちにそう願うと同時に、「これは家族の目標でもある」と話す大介さんと明穂さん。これからどんどん大きくなっていく子どもたちに、両親が見本となって「人を想う大切さ」を伝えていくことでしょう。今回は、奥さんが大介さんと明穂さんの同級生である中村龍二さんご家族です。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ 一食生活改善推進協議会近永支部一

おせち料理に特産品を使って『柚香サラダ』

柚子は果汁や皮を使ったり、ゆねりにして食事のおともや菓子づくりに利用したりできます。

柚子を使った料理をおせち料理に1品入れてみてください。

材料(4人分)

大根…200g、赤大根(またはラディッシュ)…50g、きゅうり…1本、塩…小さじ1/3、かまぼこ…80g、干しワカメ…2g、柚子皮…少々

【柚子ドレッシング】

サラダ油…大さじ1、柚子汁…大さじ2、薄口しょうゆ…大さじ1、酒…大さじ1

おすすめコメント

彩りがきれい！
お正月にふさわしい華やかなお料理です。



作り方

- ①大根は4cm長さ、3mm角の拍子木切り、きゅうり、かまぼこもそろえて切る。
大根、きゅうりは軽く塩をしておく。しんなりしたら水気を絞る。わかめは水でもどしておく。
- ②柚子ドレッシングを作り、①をあえる。器に盛り、柚子皮の千切りをふる。

1人当たりの栄養量

エネルギー：64Kcal たんぱく質：3.4g 塩分相当量：1.4g