

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.117



一緒にいる時間が何よりも特別

武田 晃一さん
 武田 俊夫さん
 武田 真由美さん
 武田 武蔵さん
 武田 祥子さん
 武田 佳貴くん
 武田 柚貴くん

奈良の武田さんご家族。元気がいっぱいの子どもたちを中心に、二世帯住宅で賑やかな毎日を送る仲よしご家族です。

2年前に、晃一さんの故郷である鬼北町へ引越した柚貴くん、佳貴くんと祥子さん。お父さんの晃一さんは、仕事のため高知県に残り、単身赴任をして生活しています。最初の頃は、お父さんと離れることをとても寂しくしていた子どもたち。しかし、いつも優しい祖父母の俊夫さん、真由美さんと一緒に生活するようになり、明るく楽しい日々を過ごすことで、少しずつ今の生活にも慣れていったそうです。

一方、子育てに日々勤しむ祥子さんですが、子どもたちが寝た後に、俊夫さんが豆からこだわって淹れてくれたコーヒーを、俊夫さん、真由美さんと話しながら飲む時間が癒しのひととき。真由美さんが「祥子さんは、息子の妻ではなく、実の娘のように思っています」と話すように、本当の親子のような強い絆で結ばれています。

今の生活に慣れたとはいえ、家族みんなが揃う時間はかけがえのない大切な時間。「コロナが収束したら、家族みんなで温泉旅行に行きたいね」と話す祥子さんの言葉に、柚貴くんは満面の笑みを浮かべていました。

今回は、子どもが柚貴くんと同級生である酒井誠さんご家族です。

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

寒い日に！体ぽかぽかメニュー 『揚げ豆腐のそぼろあん』

寒さが身に沁み入る2月。風邪などの感染症が気になるこの季節は、体を温めて、免疫力を上げる食材がおすすめです。

今回は、薬効豊かな香辛野菜の代表選手である、しょうがを加えたメニューです。しょうがの辛みの主成分はジンゲロールといい、熱を加えることでショウガオールに変化します。生でも、加熱した後でも血行を良くして体を温め、風邪予防や冷え性に効果が期待できます。

寒い日には体の内から温まる、ぽかぽかメニューはいかがでしょうか。



材料(2人分)

木綿豆腐…200g(1/2丁)、片栗粉…大さじ3、揚げ油…適量、
 合い挽きミンチ…60g、干しシイタケ…1枚
 A(干しシイタケの戻し汁…全量、砂糖…小さじ1、酒・みりん・
 しょうゆ…各大さじ1、しょうが…1片)、水溶性片栗粉(片栗粉
 …小さじ2、水…小さじ4)、長ねぎ…5cm、ごま油…小さじ1

1人当たりの栄養量

エネルギー：281kcal たんぱく質：12.8g 脂質：14.5g
 炭水化物：22.0g 食塩相当量：1.5g

作り方

- ①干しシイタケは汚れをふき取り、180mlの水で戻して薄切りにする。戻し汁はあんを使うため取っておく。しょうがは、皮を取りすりおろす。長ねぎは、繊維に沿って細千切りにして、白髪ねぎを作り、水にさらす。5分ほどさらしたらざるにあげ、水気を切る。
- ②木綿豆腐は、6等分に切り、ペーパータオルで軽く水気をふき取る。片栗粉をまぶして、180度の油で、表面がカリッとするまで揚げる。揚げた豆腐は油をしっかりと切って、器に盛りつけておく。
- ③小鍋に合い挽き肉を入れて、ぼろぼろになるまでヘラで混ぜながら炒める。干しシイタケ、Aを順番に加えてあんをつくる。
- ④だまにならないよう、あんをヘラで混ぜながら水溶性片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ⑤揚げた豆腐の上にあんをかけて、白髪ねぎをのせる。仕上げにごま油をたらす。