

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.119

家族を繋ぐ日々の会話

鶴井

祐貴さん
ゆうき

莉沙さん
りさ

愛斗くん
まなと

愛生ちゃん
あおい

杏愛ちゃん
もあ

叶愛ちゃん
かな



生田の鶴井さんご家族。子どもたちを中心にいつも賑やかな仲良しご家族です。運動好きの愛斗くんと愛生ちゃん。愛斗くんは野球、愛生ちゃんはバスケットボールのスポーツクラブに所属し、日々練習に励んでいます。家族で一番流行に敏感な杏愛ちゃんは、ユーチューブなどから流行りの歌やダンスを見つけると、いつも家で披露してくれるそう。そんな3人のお兄ちゃんお姉ちゃんに囲まれて、叶愛ちゃんはすくすくと成長しています。

週の半分は、愛斗くんと愛生ちゃんが参加するスポーツの練習の送迎もあり、忙しい日々を送る祐貴さんと莉沙さん。「毎日大変ですが、子どもたちの成長が楽しみなので、苦だと思いません」と2人は微笑みます。そんな鶴井家が特に大切にしていることは家族の会話。食事のときなど、家族が揃えば、学校や保育所での出来事などの話でいつも会話が弾むそうです。また、愛斗くんと愛生ちゃんの送迎も、親子が一对一で話すことができる貴重な時間。些細なことでも自由に話し合うことが、家族の仲の良さに繋がっています。

買い物や町外に出かける機会を減らすなど、新型コロナウイルスの感染防止策を徹底している鶴井さんご家族。「早く新型コロナウイルスが収束し、家族みんなで買い物を楽しみたい」と日常生活が戻ることを願っています。

今回は、祐貴さんのいところである渡辺慎さんご家族です。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ —食生活改善推進協議会好藤支部—

鬼北の旬を味わう～春のしいたけ～『サクサク!しいたけのタタキ』

しいたけというと、秋のイメージが強いですが、3～5月の春も、しいたけの旬。春のしいたけは身が締まっていて、肉厚で味が良いとされています。鬼北町では、原木しいたけを育てているご家庭も多いのではないのでしょうか。

しいたけは、紫外線を当てると、ビタミンDに変化するエルゴステロールという成分を含んでいます。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助ける働きがあり、骨粗しょう症予防にも効果が期待できます。しいたけを日光に当てると、ビタミンDが増えて、うまみも凝縮されます。時間があるときは、ぜひ天日干しをしてからお召し上がりください。



材料(2人分)

しいたけ…5枚、塩・こしょう…少々、片栗粉…大さじ1、小麦粉…大さじ1、揚げ油…適量、玉ねぎ…1/4個、大葉…2枚、A(砂糖…大さじ1/2、ポン酢…大さじ2)

1人当たりの栄養量

エネルギー：112kcal たんぱく質：3.2g 脂質：5.3g
炭水化物：16.6g 食塩相当量：0.9g

作り方

- しいたけは、汚れを落とし、天日で30分～1時間干す。(かさを下にしてざるに並べる。一度乾かしておく、油はねも防ぐことができる。)
- 玉ねぎは、スライスして水にさらし、しっかりと水切りする。大葉は半分の千切りにする。
- Aを耐熱容器に入れて、電子レンジで30秒加熱し、タレを作る。
- しいたけのいしづきをとり、7mmの厚さに切る。塩・こしょうをふり下味をつける。
- ポウルに片栗粉と薄力粉を混ぜて、④を入れ、まんべんなく粉をまぶす。
- 170度の油で、⑤をカリッとするまで2分ほど揚げる。キッチンペーパーで油を切り、器に盛りつける。
- ⑥にスライス玉ねぎと、大葉を乗せ、タレをかける。(好みでスライスのニンニクや、葉ネギ、ニンジンの千切りを加えてもおいしくいただけます。)

高知四万十の郷土料理。甘酸っぱいたれでご飯のおともにも、おつまみにもオススメ!