

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.122

家族がそばにいる幸せ



天本 佳佑さん 奈巳さん
 療くん 朔楽くん
 武田 達也さん 七重さん

奈良の天本さんご家族。農家民宿「山あじさい」を営む達也さん、七重さんとともに自然に親しむことが大好きな仲良しご家族です。

共働きで忙しい日々を送る佳佑さんと奈巳さん。そんな2人の大きな支えとなっているのが、達也さんと七重さんです。子どもたちの保育所の送迎や食事の準備など、毎日の育児を手分けしながらサポートしています。佳佑さんと奈巳さんは「2人がいてくれるから、仕事と家庭生活が両立できている」と、感謝の言葉を伝えていました。

ピザやパン焼き体験、こんにゃく作りなど季節に応じたさまざまな体験を提供している農家民宿「山あじさい」。自宅で採れる新鮮な野菜や手作りの調味料を使った料理が魅力の1つです。七重さん自慢の料理を子どもたちはいつもたくさん食べてくれるそうで、「野菜が入っていても喜んで食べてくれることがうれしい」と七重さん。そして、先日、療くんがトラクターで田んぼを耕す姿を見て、「じいちゃんかっこいい」と声をかけてくれたと、微笑む達也さん。家族がそばにいる何気ない日常が、天本さんご家族の何よりの幸せです。人との出会いを大切にしているという天本さんご家族。「これからも町に人が訪れなくなるような、地域を盛り上げる活動を行っていききたい」と話していました。今回は、夫婦ともに奈巳さんの同級生である福入康平さんご家族です。

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

減塩推進レシピ③ 『鶏ひき肉とはんぺんのふわふわ大葉つくね』

今回は、これから減塩を始める方、実践したけれど飽きてしまったという方へ、減塩を続けるポイントをお伝えします。それは、献立の中で味付けの“メリハリ”に気をつけることです。調理法によっては、「減塩に向いているもの」と、「向いていないもの」があります。水分をあまり使わない焼き物、炒め物、揚げ物などは減塩に向いているため、素材の旨味を生かした、薄味での調味が効果的です。一方、水分を多く使う汁物、煮物などは減塩に向いていません。また、好きなおかずは今まで通りの味付けで調理し、その他の塩分を控えるなど“メリハリ”しだいで、満足感を高めて減塩をすることができます！



材料(6個分)

【タネ】鶏ひき肉…300g、はんぺん…1枚(減塩のもの90g)、玉ねぎ…1/4個(70g)、大葉…10枚、塩…ひとつまみ、パン粉…大さじ2、卵…1個、サラダ油…大さじ1
 【ボン酢だれ】ボン酢…大さじ2、葉ねぎ…大さじ1、いりごま…小さじ1

2個当たりの栄養量

エネルギー：261kcal たんぱく質：22.8g 脂質：13.9g
 炭水化物：9.0g 食塩相当量：1.3g

作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。大葉は軸をとり、4枚をみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉に塩ひとつまみを入れ、粘りが出るまでこねる。
- ③②に①、はんぺん、パン粉、卵を入れる。はんぺんをつぶしながらよくこねて、タネを作る。
- ④タネを6等分にする。丸く小判形に成形して、残った6枚の大葉でつつむ。
- ⑤フライパンを熱し、サラダ油を引いて片面を焼き色がつくまで焼く。裏返してふたをし、弱～中火で4分焼く。
- ⑥器に盛り付けて、好みでボン酢だれを添えていただく。

はんぺんを加えることでふわふわに。お弁当にもオススメ☆

編集・発行 / 鬼北町 〒798-1395 愛媛県北宇和郡鬼北町大字 近永800-1 日吉支所 〒798-1502 鬼北町大字下鍵山463番地
 Tel(0895)45-1111 Fax(0895)45-1119 ホ-ム-ペ-ジ http://www.town.kihoku.ehime.jp/ Tel(0895)44-2211 Fax(0895)44-2870