

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.124

家族と過ごす日常を大切に

松浦

雄三さん
ゆうぞう

実咲さん
みさき

鋼太郎くん
こうたろう

一葉ちゃん
かずは



奈良の松浦さんご家族。3月に新居が完成し、新たな生活がスタートした仲よしご家族です。

体を動かすことが大好きな鋼太郎くん。最近では、プールで泳ぐことや、補助輪のない自転車に挑戦しています。そして、アンパンマンがお気に入りの一葉ちゃん。両親が「ブランコ一筋」と話すほど、遊びに行った公園ではずっとブランコで遊んでいるそうです。

仕事のとき以外は、必ず家族みんなと一緒に過ごすという松浦さんご家族。雄三さんはお酒が飲めないこともあり、ほとんど出掛けることがありません。そんな雄三さんは、物作りが得意。先日、子どもたちのためにすべり台を制作したそう。で、「何より家族といえる時間が楽しい」と目を細めます。また、実咲さんの仕事は美容師であることから、新しく建てた家には、美容室を用意しました。まだお店を開く予定はないとのことですが、家族専用の美容室として、家族の髪は実咲さんがいつもカットしているそう。雄三さんも子どもたちも実咲さんのカットがお気に入りです。

「沖繩に行った新婚旅行は、雨ばかりで楽しむことができなかった」と話す雄三さんと実咲さん。「今度は家族みんなで沖繩に行って新婚旅行のリベンジをしたい」と笑顔で話していました。

次回は、葛川裕也さんご家族です。

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好藤支部一

野菜を食べて元気② 『ナスとピーマンとじゃこの甘辛煮』

夏の暑い日差しが差し込み、じりじりと肌で感じるようになりました。今回は、旬の夏野菜に含まれる栄養をご紹介します。

今回のメニューに登場する「ナス」は、皮にポリフェノール成分のナスニンを含み、活性酸素の働きを抑えると言われています。「ピーマン」には、ビタミンCのほか、ビタミンCを吸収しやすくするビタミンP、免疫力を高めると言われるカロテンも含んでいます。

そのほかの夏野菜も、太陽の強い日差しを浴びてみずみずしく育ち、旬のおいしさや栄養がたっぷり詰まっています。

赤、黄、緑と鮮やかな野菜たちを食卓に登場させれば、今年の夏もきっと元気に乗り切れるでしょう。



材料(2人分)

ナス…2本、ピーマン…2個、ちりめんじゃこ…20g、サラダ油…大さじ2、すりおろししょうが…小さじ1
A(だし汁…250ml、しょうゆ…大さじ2、みりん…大さじ1・1/2、砂糖…小さじ2)

1人当たりの栄養量

エネルギー：180kcal たんぱく質：8.2g 脂質：12.8g
炭水化物：11.6g 食塩相当量：1.8g

作り方

- ①ナスは縦半分に切り、食べやすいように横半分に切る。皮目に2～3mm間隔で切れ目を入れる。ピーマンは、四つ切りにしてワタを取り除く。
- ②Aをボウルに合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、しょうがを入れて、香りが立ったら、じゃこを加えて軽く炒める。その後、ナスとピーマンを皮目から入れて焼き色を付ける。色がついたら裏返してさらに2分焼く。
- ④③にAを加えて、弱めの中火で8分程度煮る。