

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.127

地域に広がる笑顔の輪

河添

まさひこ
雅彦さん

ゆい
佑衣さん

おと
央采ちゃん



成藤の河添さんご家族。休日には公園に出かける仲良しご家族です。

いつも歌やダンスを家族に披露している央采ちゃん。佑衣さんは、そんな央采ちゃんに似合いそうなかわいい服を見つけたとついつい買ってしまうそうで、家族で一番服を持っているのが央采ちゃんです。そして、育児もしっかりこなす雅彦さん。家族を町内のひまわり畑やコスモス畑など、いろいろなお父さんです。行ってくれる優しいお父さんです。

4月から雅彦さんの地元である成藤での生活を始めた河添さんご家族。夕方、仕事から帰ると家族3人で仲良く散歩することが日課になっています。散歩をすると雅彦さんも小さい頃から慣れ親しんだ近所のおじいさんやおばあさんが優しく声をかけてくれるそう。お菓子をもらうこともよくあり、央采ちゃんの笑顔にみんなが癒されています。雅彦さんと佑衣さんは「地域の人たちにも育ててもらっている」とにっこり。家族や地域の人たちに笑顔の輪を広げながら、央采ちゃんはすくすくと成長しています。

新型コロナウイルスの影響が続く、央采ちゃんは、まだ広島市に住む佑衣さんのおばあちゃんに会ったことがあります。「早くおばあちゃんにひ孫を見せに行きたい」と、河添さんご家族は楽しみにしながらその日を待ち望んでいます。

今回は、子どもが央采ちゃんと同じ保育所に通う清家克也さんご家族です。

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

鬼北町の特産品！ゆずを味わう 『鶏の柑橘鍋』

鬼北町は「ゆずの里」とも呼ばれ、愛媛県内随一のゆずの生産地です。鬼北町のゆずは香り高く、果汁を使ったポン酢や和え物、果肉と果皮を使ったはちみつ漬、ゆねりなど使い方のバリエーションは豊富で、鬼北の食卓には欠かせない食材の1つ！

栄養素ではビタミンCが多く、抗酸化作用、抗ストレス作用、鉄分の吸収を助ける働きなどがあります。幅広い食材と合わせられるので、食べ合わせ次第でさまざまな効能が期待できます！



材料(2～3人分)

鶏もも肉…300g、豆腐…1丁、水菜…1束、白菜…1/8切れ、長ネギ…1本、しいたけ…3枚、ゆず…1個
A (水…600ml、鶏がらスープの素…小さじ2、塩…ひとつまみ、醤油…大さじ3、みりん…大さじ3、酒…大さじ3)

1人当たりの栄養量

エネルギー：402kcal たんぱく質：30.1g 脂質：21.5g
炭水化物：18.3g 食塩相当量：1.9g

作り方

- ①鶏もも肉は皮と脂身を除き、一口大のそぎ切りにする。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②水菜は根元を少し切り、洗って4cmに切る。白菜は葉と芯を分け、葉はざく切り、芯は4cmのそぎ切りにする。長ネギは斜め薄切りにする。しいたけは石づきを除く。
- ③ゆずをよく洗って2/3を輪切りにし、種を除く。残り1/3は果汁を絞る。
- ④鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら鶏もも肉、豆腐、白菜の芯、長ネギ、しいたけを入れる。煮立ったら火を弱めてアクをとる。
- ⑤全体に火が通ったら、白菜の葉、水菜を加え、一煮立ちさせる。
- ⑥仕上げにゆずの果汁を入れて、輪切りのゆずを盛り付ける。