

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.128

家族で楽しむ田舎生活

清家

克也^{かつや}
蒼生^{あおい}くん

あかりさん



永野市の清家さんご家族。いつも笑顔が絶えない仲良しご家族です。

毎日のご飯に納豆が欠かせない蒼生くん。大好きな歌やダンスで、いつも家族を笑顔にしてくれます。料理上手のあかりさん。そして、几帳面で掃除好きの克也さん。お互いに得意な家事を分担しながら、協力して子育てに励んでいます。

「自然豊かな環境でのびのびと子育てをしたい」という思いから、4月に西条市から引っ越した清家さんご家族。克也さんは、慣れ親しんだ故郷での田舎暮らしを楽しみにしていたそうで、11月には親戚の柚子取りに汗を流しました。一方、田舎での生活は初めてのあかりさん。蒼生くんと一緒にやって行った柚子取りでは、木がトゲだらけでとても驚いたそうです。大きな青いミミズも鬼北町に来て初めて見たそうで、蒼生くんとともに楽しく新鮮な日々を送っています。清家さんご家族は「こっちに来てから時間がゆっくり流れているように感じる。豊かな自然に囲まれていて今の生活がとても楽しい」と笑顔を見せていました。

「蒼生くんの大好きな電車に乗って、ディズニールランドに旅行に行きたい」と話す清家さんご家族。これから数えきれない経験が家族の思い出となって刻まれていくことでしょう。

今回は克也さんの小中学校時代の先輩である河本峻さんご家族です。

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近永支部—

旬の食材を使ったアイデアレシピ『大根のスパイシーキーマカレー』

冬野菜が旬を迎える季節となりました。旬の野菜は栄養価が高く、価格が手ごろなところも魅力です。すじが少なく、やわらかくて甘い冬野菜は、鍋やおでんなど体を芯から温める料理に大活躍です。

今回は、大根を使ったアイデアレシピを紹介します。おいしい冬野菜を余さず使って、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

材料(2～3人分)

大根…1/3本(400g)、合いびき肉…200g、玉ねぎ…中1個(150g)、ニンニク…1片、しょうが…1片、サラダ油…大さじ1、赤唐辛子…1/2本、カレー粉…大さじ3、酒…大さじ2、水…200ml
A(トマトケチャップ…大さじ2、ウスターソース…大さじ1、塩…小さじ1/2)

ご飯…適量

1人当たりの栄養量

エネルギー：471kcal たんぱく質：17.3g 脂質：18.5g
炭水化物：65.0g 食塩相当量：2.2g

作り方

- ①大根は皮をむいて1.5cm角のサイコロ状にする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ニンニク、しょうがはみじん切りにする。赤唐辛子は1/2本にカットして、種を除く。
- ③鍋にサラダ油をしき、玉ねぎ、ニンニク、しょうがを入れて炒める。しんなりしたら弱火で色づくまでよく炒める。
- ④ひき肉を加えて、肉がぼろぼろになるまで炒める。ぼろぼろになったら赤唐辛子、大根を入れて、さっと炒め、カレー粉を振ってさらに炒める。
- ⑤カレー粉がなじんだら酒、水を加え、煮立ったら弱火にしてフタをして約20分煮る。Aを加えて混ぜ、再びフタをして約10分間煮る。最後にフタを外し、中火にして、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ご飯と一緒に器に盛り付ける。

