

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.130

楽しい思い出が増える日々

山口
浩平^{こうへい}さん
明子^{あきこ}さん



永野市の山口さんご家族。休日にはドライブを楽しむ仲良しご家族です。

毎朝5時過ぎからランニングを行うことを日課としている浩平さん。体を動かすことが得意で、川上り駅伝では、激戦の1区で区間賞をとったこともあります。そして、結婚を機に昨年小豆島から移住してきた明子さん。慣れない土地での生活は、浩平さんの友人を通じて少しずつ知り合いも増え、徐々に慣れてきました。また、浩平さんと明子さんは共にパンが大好きで、ドライブをしながら新しいパン屋さんを巡ることが家族の楽しみです。鬼北町と一緒に生活をはじめ、初めて迎えた明子さんの誕生日。2人が自宅でお祝いをしていたところ、いきなり浩平さんの友人がシャンパンやクラッカーを持って、サプライズのお祝いにかけてくれました。浩平さんにも知らされていなかったのですが、突然の訪問に驚きましたが、パイ投げも行い楽しい思い出ができたそうです。写真はそのとき撮影されたものです。

結婚して約1年。子ども好きな浩平さんと明子さんは「新しい家族が増えてくれたらうれしい。妻の地元の家がとてもしきれいなので、子どもと一緒に家族でその海にドライブに行けたら素敵ですね」と笑顔で話していました。次回は、大野啓輔さんご家族です。

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

旬を感じる季節の献立 『鯛の木の芽焼き』

愛媛県は、鯛の生産量日本一を誇り、県の魚にも指定されています。そんな鯛の旬の時期は、一年に二度あると言われています。

一度目の旬は春。春の鯛は5月頃の産卵に向けて、栄養を蓄えているため、脂がのって弾力のある肉質を味わうことができます。この時期、鯛は体を桜色に染めることから「桜鯛」と言われ重宝されます。

二度目の旬は秋。産卵後、秋頃にはまた栄養を蓄えておいしい状態になり、この頃の鯛は「もみじ鯛」と称されます。

旬を迎える今、愛媛県産の鯛を家庭で味わってみませんか？

材料(2人分)

鯛の切り身…2~3切れ、A(醤油、酒、みりん…各大さじ1)、木の芽…少々、付け合わせ(菜の花、ほうれん草、スナップエンドウなど)

1人当たりの栄養量

エネルギー: 162kcal たんぱく質: 21.0g 脂質: 5.8g
炭水化物: 3.0g 食塩相当量: 0.9g

作り方

- ①鯛の切り身を2等分にし、皮目に3~4本の切込みを入れる。
- ②鯛の表面に塩少々(分量外)をふり、5分おく。鯛から出た水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ③ボウルにAを合わせ、鯛を入れて10分ほど漬け込む。
- ④⑤の汁気を切り、魚焼きグリルで表面が香ばしい焼き色になるまで焼く。
- ⑤木の芽は手で挟むようにしてたたき、香りをだして軸から葉を外す。焼き上がった鯛に木の芽の葉をふりかける。好みの付け合わせを添える。

