

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.132

## 家族で太鼓に打ち込みたい

水野

陽次さん ひろつぐ  
みくさん

力斗くん りきと  
桔花ちゃん きっか  
源己くん げんき



出目の水野さんご家族。元氣な子どもたちの声が絶えない、賑やかなご家族です。陽次さんとみくさんは、共に「太鼓集団魁」のメンバーとして活動しており、14歳の年の差を乗り越えて夫婦となりました。子どもたち兄弟は、みんなゲームが大好き。長男の力斗くんは、スポ少のソフトボールチームに入っていますが、ソフトを「ゲームソフト」と勘違いしたのが入団のきっかけ。「ソフトに入ればゲームができる！」と思い込んで始めたソフトボールですが、今ではお母さんのみくさんも、子どもたちに混じってプレーするなど、家族でソフトにハマっているそうです。

長女の桔花ちゃんは、少し人見知りで物静か。家では、兄の力斗くんといつもケンカになるそうですが、面倒見の良いお兄ちゃんのこと実は大好きで、愛情の裏返しのようなようです。

次男の源己くんは、保育所でも2歳上の子どもたちと同じぐらい体格が良く、とにかくよく食べます。

夫婦で和太鼓活動に取り組み、将来は子どもたちにも太鼓に関わってほしいという夢を抱いている水野さんご夫婦。今のところ、子どもたちはあまり太鼓に関心を示していないようですが、成長とともに、両親の背中を追いかけていく子どもたちの姿が、目に浮かぶようでした。

今回は、お子さんが桔花ちゃんと同級生の、平野宗義さんご家族です。

### 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好藤支部—

#### 鬼北に伝わる郷土料理②『わけぎのぬた』

酢味噌和えのことを“ぬた”と言います。ぬたは「沼田」の意味で、味噌のどろりとした見た目が沼田を連想させることから、この名で呼ばれるようになったと言われています。

ぬたは、野菜や魚介類を和えたもので、山の幸・海の幸の旬の食材をふんだんに使用した郷土料理です。

鬼北町では、酢の代わりに柚子酢を使用するご家庭も！かんぎつの爽やかな香りは箸休めにぴったりです。ネギやノビル、ホタルイカやタコなどアレンジは様々。ぜひご賞味あれ♪



#### 材料(3人分)

わけぎ…1束(100g)、イカ(刺身用)…150g  
練りみそB(砂糖…大さじ1、麦味噌…大さじ2、  
だし汁…大さじ3、酒…大さじ1、いりごま…適量)  
酢…大さじ2、からし…小さじ1/2、針しょうが…適量

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：79kcal たんぱく質：10.0g 脂質：0.8g  
炭水化物：7.0g 食塩相当量：1.0g

#### 作り方

- ①わけぎは3cmの長さになり、ざっと茹でて緑が鮮やかになったら、冷水にとってざるに上げる。
- ②イカは3cmの長さの細切りにし、熱湯に通す。冷水にとってざるに上げる。
- ③練りみそBの材料を鍋に入れて弱火にかけ、焦げ付かないように練りながら水分を飛ばす。つやが出てきたら火からおろして、酢と練りからしを加えて混ぜ、酢味噌を作る。
- ④しっかりと水を切ったわけぎとイカを、酢味噌大さじ2で和える。味をみて、好みで酢味噌の量を調整する。
- ⑤④を器に盛って、針しょうがをあしらう。