

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.133

## 地域とともに素直に真っ直ぐに

平野

宗義さん むねよし  
博基くん ひろき  
結利恵ちゃん ゆりえ  
みずきさん



吉波の平野さんご家族。プール遊びに出かけるのが大好きな、仲良し家族です。

高等学校の教員を務める宗義さんと、小学校の支援員を務めるみずきさんご夫婦が授かったのは、双子の兄妹。大変だった子育ても、地域の方にサポートしてもらえたことが、とてもありがたかったと話します。

双子の兄妹の博基くんと結利恵ちゃんは、この春に小学1年生になったばかり。好藤小学校まで40分かかる通学の道のりに、最初は疲労困憊だった様子も、今では地域の上級生たちと一緒に、笑顔で通学しています。学校が楽しいと話す博基くんと結利恵ちゃんに、将来の夢は？と尋ねると、博基くんは「大統領!」「お金持ちになってゲームをたくさん買いたいから、お医者さん!」。結利恵ちゃんは「アイドル!やっぱりユーチューバーかな?」と2人とも移り気な様子。「17歳までに決めたら良いんよね!」と、色々な事に興味が湧く年頃の様子です。

休日には、庭に花を植えたり、家庭菜園を楽しむなど、家族の時間を大切に、家でゆっくり過ごすことが多いという平野さんご家族。子どもたちが生まれた年に植えたジューンベリーの木と共に、「素直に正直に育って欲しい」と話す宗義さんの言葉には、家族や地域への思いやりが溢れています。

次回は、お子さんが博基くん、結利恵ちゃんと同級生の、久保田典夫さんご家族です。

### 食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ

#### 『山菜ちらし』 —食生活改善推進協議会 日吉支部—

##### 材料(10人分)

米	5合
ゆず酢	30cc
山菜	
(フキ、たけのこ、ぜんまいなど)	各100g
ごぼう	1/4本
干しシイタケ	3枚
かまぼこ	1/2本
ニンジン	1/4本
きぬさや	10枚
錦糸卵	卵2個、塩・砂糖・サラダ油適量
A	
酢	100ml
砂糖	80g
塩	小さじ2・1/2
だし汁	1カップ
(干しシイタケの戻し汁も合わせる)	
B	
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
炒りごま、木の芽	適量

##### 1人当たりの栄養量

エネルギー：613kcal  
たんぱく質：12.0g 脂質：2.5g  
炭水化物：129.9g  
食塩相当量：2.0g

##### 作り方

- ①米は洗って水につけて置き、炊く。
- ②Aを鍋に入れて沸かし、切ったかまぼこをつけておく。
- ③干しシイタケは水に戻し、薄切りにする。ごぼうは皮をとりささがきにする。山菜はそれぞれに下処理をし、2cm長さに切る。
- ④錦糸卵を作っておく。
- ⑤ニンジン・きぬさやは千切りにしてさっと塩ゆで(分量外)する。
- ⑥干しシイタケ・ごぼう・山菜をBで煮る。水分が少なくなるまで煮て、冷ましておく。
- ⑦炊けたご飯を寿司桶にとり、合わせ酢とゆず酢を回しかけ、うちわであおぎながら切るように混ぜる。⑥、かまぼこ、ニンジン、きぬさやを加えて混ぜる。
- ⑧上から錦糸卵、炒りごま、木の芽を飾る。

