

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.134

木の温もりと笑顔に溢れて

久保田

典夫さん 望保子さん

万結ちゃん 悠央くん

久保田

維子さん 山本 眞知子さん



内深田の久保田さんご家族。木にこだわった新築の木造住宅と、築100年近い古民家に、三世代で暮らしています。

共働きで忙しい日々を送る典夫さんと望保子さん。一緒に暮らしているお母さんの維子さんと眞知子さんに、野菜作りや家事・子育てなどを手助けしてもらえることが、とてもありがたいと話します。

小学1年生の万結ちゃんは、本が大好きで、小学校の図書室から100冊以上も借りて読んでいます。また、テレビアニメにもなった「舞妓さんちのまかないさん」にハマっている影響で、将来の夢は舞妓さんだそうです。

弟の悠央くんは、歌や踊りが大好き。外出先では誰にでも愛想を振りまく人気者ですが、遊んだモノはきちんと元の所に戻す、とても几帳面な一面もあります。

子どもたちの服や靴のサイズが、あつという間に合わなくなったり、悠央くんがお姉ちゃんの真似をして色んな言葉をしゃべるようになったり、子どもたちの成長の早さを日々感じているという久保田さんご家族。「将来は、自分のやりたい事を見つけて自立できる大人に成長してほしい」と微笑む家族に見守られ、子どもたちはこれからは伸び伸びと育っていくことでしょう。

普段はなかなかお出かけができない分、コロナが落ち着いたら旅行に出かけることを楽しみにしながら、日々の暮らしを大切に、家族全員元気に過ごしたいと願っていました。

次回は、望保子さんの元同僚の、酒井清さんご家族です。

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『いりこぞつま』

1人当たりの栄養量

エネルギー：374kcal たんぱく質：16.6g
脂質：2.3g 炭水化物：68.1g 食塩相当量：2.5g

材料(5〜6人分)

いりこ(大羽).....100g
味噌.....100g
湯冷まし.....600ml
麦ごはん.....適量
好みの薬味.....適量
(大葉、みょうが、ごま、きゅうりなど)

作り方

- ①薬味を刻んでおく。
- ②いりこの頭とワタを取り、小さく刻んで空入りする。
- ③すり鉢に②を入れ粉々になるまですりつぶし、味噌を加えて一緒によくすり混ぜる。アルミホイルに味噌を伸ばし、トースターかオーブンで色がつくまで焼く。
- ④③に湯冷ましを少しずつ加えてすりのばし、味を調える。
- ⑤④を麦ごはんにかけて食する。好みに薬味を添える。

