

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.135

笑っていれば良いことあるよ

酒井

とわる 謙くん 謙くん
ひろこ 浩子さん 譲くん



近永の酒井さんご家族。プール遊びと生き物が大好きな、元気なご家族です。

共に宇和島市出身で、小学校の教員を務める浩さんと浩子さん。勤務先が鬼北町になったことをきっかけに、「職場が近く、自然豊かなところで子育てをしたい」と思い、鬼北の里に家を建てました。

揃いの坊主頭は、済さんに刈ってもらっている謙くんと譲くん。兄の謙くんは、ちよっぴり頑固な慎重派。弟の譲くんは、いつでもマイペースな自由人。同じように育てているつもりでも、性格が全然違います。兄弟げんかもするけど仲良しで、いつも2人で元気よく遊びます。体を動かすことが好きな済さん、浩子さんと一緒に、ひょうたんプールに出かけることが夏の楽しみ。家の中でもボールを追いかけて走り回るほどの元気っぷりは、お父さんとお母さん譲りかもしれません。

自宅では、熱帯魚やカブトムシを飼っていて、済さんと謙くんと譲くんが熱心にお世話をしています。カブトムシは、うまく繁殖させながら育てて今年で3年目になるなど、生き物が大好きな酒井家の男性陣。浩子さんは「女の子も欲しかったけど、夫と子どもが生き物に夢中でとても楽しそうなので、男の子2人で良かった」と笑って話します。

兄弟げんかやちよっぴりとしたことで泣くこともありますが、「笑っていれば良いことあるよ」が家族の合言葉。家族みんなで、元気いっぱい・笑顔いっぱいの毎日を送りたいと話していました。

次回は、ご近所さんで子育て仲間の、清川真悟さんご家族です。

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 好藤支部一

鬼北に伝わる郷土料理『秋の炊き寄せおこわ』

1人当たりの栄養量

エネルギー：494kcal たんぱく質：14.1g
脂質：9.6g 炭水化物：83.9g 食塩相当量：2.0g

材料(4~5人分)

もち米	3合	A	しょうゆ	大さじ3
鶏もも肉	70g		砂糖	小さじ1
油揚げ	1枚	B	みりん	小さじ1
人参	40g		だし汁	50ml
生椎茸	3枚	酒	50ml	
しめじ	1/2株			
栗	5個	ぎんなん	10個	

(市販の栗の甘露煮・ぎんなん水煮でも代用可能)

作り方

- ①もち米は洗って一晩水に漬け、蒸す30分前にざるにあげ水切りしておく。
- ②鶏もも肉、油揚げ、にんじん、生椎茸は2cmの角切り、しめじは小房に分け、半分に分ける。栗は四つに分ける。銀杏は色よくゆでて薄皮をむき、二つに分ける。
- ③ポウルに調味料Aを合わせ、②の具(栗・ぎんなん以外)を入れて約10分漬ける。次に①のもち米を加えて混ぜる。
- ④蒸し器に③を平らに入れ、強火で約20分蒸す。一度ポウルに取り出し、Bをふりかけ混ぜ合わせる。再度蒸し器に入れ、栗を散らし、さらに強火で約20分蒸す。
- ⑤④を半割りに移し、ぎんなんを加えて混ぜ合わせる。

