

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.139

## 家族協働で幸せな日々

松井

啓翔<sup>けいと</sup>くん  
翔平<sup>しょうへい</sup>さん  
菜未<sup>なみ</sup>ちゃん  
由莉<sup>ゆり</sup>さん  
柚花<sup>ゆずか</sup>ちゃん



永野市の松井さんご家族。バーベキューやキャンプなど、アウトドアが大好きな仲良し家族です。

翔平さんのお父さんが立ち上げた、地元の介護サービスの会社で、夫婦一緒に働いている翔平さんと由莉さん。翔平さんの両親と、2人の弟さんも同じ世帯で暮らしている、コロナ禍の影響で大変な介護事業を、家族みんなで協力して経営しています。

サッカーや水泳など、体を動かすことが大好きな、長男の啓翔くん。キャンプに出かけた先で雷雨に見舞われ、大変だったことがあるそうですが、そんなときでも怖がることなく、車中泊を楽しみむしっかり者。妹たちといつも一緒に遊んでくれる、優しいお兄ちゃんです。

そんなお兄ちゃんが大好きな、長女の菜未ちゃん。よく喧嘩もしますが、何でもお兄ちゃんの真似をして成長してきました。啓翔くんが習っているスイミングと英会話に興味を持ち、自分から「やりたい」と言っていて、今は一緒に通っています。

そんな啓翔くんも菜未ちゃんも、1歳になったばかりの柚花ちゃんのこと大好き。「ハイハイしたよ」「一人で立ったよ」と、一緒に成長を楽しんでくれています。

翔平さんと由莉さんは、近永小学校時代の同級生で、由莉さんは中学時代、翔平さんは高校時代にテニス部で活動し、社会人になってからは一緒にテニスを楽しむようになりました。子どもたちにも「将来はテニスプレイヤーになってほしい」と期待を込めています。また、生まれ育った鬼北は居心地が良く、両親や兄弟とも協力し合えるのは心強いと話す翔平さん。自然豊かな環境で、子どもたちにはのびのび安心して育ててほしいと、笑顔で話していました。

次回は、お子さんが菜未ちゃんと同級生の、高田佳和さんご家族です。

### 食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ

#### 鬼北に伝わる郷土料理『巻きようかん』

お祭りやお祝いの時などにふるまわれている巻きようかん。生地はよく寝かせると柔らかく仕上がります。

#### 材料(12本分)

蒸しパンミックス … 800g 卵…1個 あんこ…700g  
A(砂糖60g、牛乳200ml、酒50ml、塩小さじ1/2)

#### 作り方

- 卵は卵白と卵黄に分け、卵白をよく泡立ててから卵黄を入れて混ぜる。
- ①にAを入れて混ぜる。その中に蒸しパンミックスの粉を少しずつ入れて混ぜる。生地は耳たぶくらいの硬さに仕上げる。生地は最低3時間寝かせる。
- 生地を12等分する。打ち子をして生地を少しずつ長方形に広げて、中央にあんこをのせ、前後両方の端を中央に寄せて手でつまんでくっつけて棒状にまとめる。
- 蒸気の上上がった蒸し器に濡らしたふきんを敷いて③の巻きようかんを並べて約15分蒸す。冷めたら食べやすい大きさに切り分ける。

—食生活改善推進協議会 日吉支部—

#### 1本当り栄養量

エネルギー：412kcal たんぱく質：8.8g  
脂質：4.0g 炭水化物：84.3g 食塩相当量：0.9g



鬼北町食生活改善推進協議会 会員募集中！  
園 保健介護課 保健係 内線3116