

ほくほく鬼北 家族の絆

喧嘩するほど仲が良い

山口

信行さんのぶゆき
久美さんくみ
晃司さんこうじ
優司くんゆうじ
徹司くんてつじ



下鍵山に住む山口さん家族。三兄弟を中心に元気いっぱい賑やかな家族です。とにかく体を動かすことが大好きな晃司さん、優司くん、徹司くんの三兄弟。休日には、習っている剣道の練習はもちろん、サッカー、野球、そしてテニスと、友達と一緒に体を動かすことが多く、山口家にはいつも子どもたちの賑やかな声が響き渡っているそう。

家族のムードメーカー的存在の信行さん。「男4兄弟みたい」と自らが話すほど、子どもたちと一緒に遊んで、語り、真っ直ぐに子どもたちと向き合います。そんな信行さんを久美さんは「いつも人を笑わせてくれる人。仕事に対する姿勢は真面目そのもの」と話し、一方、信行さんは久美さんのことを「働き者で子どもの面倒もしっかり見てくれている。100点満点の妻です」と、2人とも笑顔でお互いを大絶賛。そんな2人は「兄弟喧嘩も時には必要」と話し、「これからも喧嘩もしながら、仲良く助け合っていける家族でありたい」と、子どもの目線になって、子どもたちのありのままの姿を受け止める信行さんと久美さんの広い心がそこにはありました。今回は信行さんの会社の同僚である清家一男さんご家族です。

『三島地区・杉本典子さんのレシピによる』

むし饅頭(タンサン餅)

材料(30個分)

小麦粉…500g、タンサン…12g、砂糖…250～300g、塩…小さじ1/2、はちみつ…100g、卵…2～3個、あんこ(市販)…400g(30個に丸めておく)、餅しばやクッキングシート

作り方

- ①小麦粉とタンサンを合わせてふるいにかける。
- ②砂糖、塩、はちみつを合わせてよく混ぜ、卵を加えてさらに混ぜる。
- ③②の中に①を入れ、手でよくこねる。(丸めることのできる固さに卵で加減する)
- ④小麦粉(分量外)をつけながら30個に分ける。あんこを包んで丸め、あれば餅しばやクッキングシートを敷く。
- ⑤蒸気のあがった蒸し器に濡れふきを敷き、その上に並べて約10分蒸す。

1個当たりの栄養量

エネルギー:138Kcal たんぱく質:3.4g 塩分相当量:0.2g



食生活改善推進協議会近永支部



(右) 井芝 美智代さん
(左) 田中 正子さん

私たちヘルスマイトが作りました。懐かしい色と味のタンサン餅。

【食生活改善推進協議会 おすすめレシピ】
今年度は、「おふくろの味」として家庭で作られてきた料理やおやつを、地域の皆さまに習って、ご紹介いたします。