

「感謝」の連鎖で繋がる心

清家 ^{かずお}一男さん ^{じゅんこ}純子さん ^{かほ}花歩ちゃん ^{りょうた}梁太くん
 徳雄 ^{のりお}さん とし子さん



生田に住む清家さん家族。休日には家族みんなでドライブや公園に出掛ける仲良し家族です。

しつかり者で面倒見のいい花歩ちゃんと甘えん坊で泣き虫の梁太くん。お互いを補い合うかのような性格の2人は、いつも一緒に遊んでいるそう。そんな2人の姿に「バランスがいいんですね」と純子さんは目を細めます。

仕事柄、帰りが遅くなったり、休日も仕事になったりすることが多い一男さんと純子さん。そんな2人に代わって、徳雄さんととし子さんが孫たちの面倒を一手に引き受けてくれています。また、徳雄さんは一男さん家族のために家も建ててくれたそう

で、「おじいちゃんとおばあちゃんがいなかったら、何もできない。本当に感謝している」と、一男さんと純子さんは何度も2人への感謝の言葉を繰り返し返していました。また、一男さんと純子さんは「何も言わなくてもよく気が付く」「率先して家のことをしてくれる」とお互いのことも大絶賛。家族に対する感謝の言葉が出てくるたびに、お互いを思いやる、強くて優しい家族の絆を感じました。

今回は一男さんの昔からの親友である竹本敬三さんご家族です。

ほくほく鬼北 家族の絆

『好藤地区・山下一子さんのレシピのよる』 おすし(山菜散らし寿司)

材料(20人分)

米…1升、合わせ酢A(酢…150cc、砂糖…170g、塩…30g)、ゆず酢…30cc、山菜(フキ、ワラビ、タケノコ)…各200g、ごぼう…1/2本、干し椎茸…3枚、かまぼこ…1本、人参…1/2本、きぬさや…20枚、B(だし汁(椎茸の戻し汁も合わせる)…1カップ、砂糖…大さじ4、酒…大さじ2、しょうゆ…大さじ2、みりん…小さじ1)、炒りごま、木の芽など

作り方

- ①米は洗って同量の水加減にして漬けておき、炊く。合わせ酢Aを鍋に入れてさっと沸かし、切ったかまぼこを漬けておく。山菜、ごぼう、干し椎茸はそれぞれ下ごしらえする。人参、きぬさやは千切りにしてさっと塩茹でする。
- ②下ごしらえした材料のうち、フキ、タケノコ、ごぼうをBで煮て、最後にワラビを加えてさっと煮て冷ましておく。
- ③炊けたご飯を寿司桶(寿司はんぼ)に取り、合わせ酢とゆず酢を回しかけて切るように混ぜ、うちわであおいで冷ます。②の具を加えて切るようにさっくり混ぜ、人参ときぬさやも加えて混ぜる。器に盛り、炒りごまや木の芽などがあれば飾る。

一人分の栄養量

エネルギー:348Kcal たんぱく質:6.5g 塩分相当量:1.9g



食生活改善推進協議会好藤支部



(右) 丸山 みつ子さん
(左) 斯波 俊子さん

おすしは年中作られるおふくろの味。季節に応じたいろいろな具で。それぞれの家庭の味、地域の味を伝えていきましょう!

【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。