

「平凡な日常」にある幸せ

竹本

敬三さん 美和さん

つぐみさん 彩恵ちゃん 捺希ちゃん



小西野々に住む竹本さん家族。穏やかな空気が印象的なあったか家族です。

マイペースな長女のつぐみさんと生き物大好きな次女の彩恵ちゃん、そしてやんちゃな三女の捺希ちゃんは、手伝いをしたり、美和さんの誕生日にはケーキを買ったりと、親思いの心優しい3姉妹。しかし三者三様だからこそ、時に女の戦いが勃発することもあるそう。「多くは望みません。やりたいたいことを見つけて、それに向かって頑張ってくれたら」と敬三さんと美和さんは広い心で子ども達を見守ります。

地域行事にも尽力している敬三さん。「もつと雇用と人口が増えてくれたら」と地元への熱い思いを語ります。一方、美和さんに対しては「仕事も家事もこなしてくれて、いつも迷惑をかけている」とねぎらいの言葉。それに対して「ちよつとしたときに家事を手伝ってくれる。それが嬉しい」と美和さんにはっこり。その様子はお互いを認め合い、対等に向き合ってきた夫婦だからこそ。

「平凡でいい。何事もないのが一番」。その言葉からは、「特別」でなくても、「日常」の中でこつこつと築き上げられた、揺らぐことのない強い家族の絆を感じました。次回は敬三さんのマラソンの師匠である清家寛樹さんご家族です。

『日吉地区・大野琴美さんのレシピによる』

くじゅなの梅肉煮

材料(10人分)

くじゅなの若芽…300g、塩…少々、水…1カップ、
A=しょうゆ…大さじ2、砂糖…大さじ2、みりん…大さじ1、梅干…2個(種を取る)、花かつお…少々

作り方

- ①くじゅなは塩でよくもむ。熱湯で茹で、一晚流水につけて苦みをとる。よく絞って、千切りにする。
- ②鍋に①のくじゅなと水を入れ、調味料Aを加えて煮る。煮汁がなくなったら出来上がり。

一人分の栄養量

エネルギー:28Kcal たんぱく質:1.9g 塩分相当量:0.7g



食生活改善推進協議会日吉支部



(右) 大野 美代子さん
(左) 山本 貞子さん

くじゅな特有の菌ごたえと味!大豆やちりめんじゃこを加えてもいいです。

【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。