

# ほくほく鬼北 家族の絆

## 「継続」の先にあるもの



清家 寛樹さん ひろき  
正志さん まさし  
里美さん さとみ  
由紀さん ゆき  
楓くん かえで  
駆くん かける

清水に住む清家さん家族。兄弟2人を笑顔で包み込む明るい家族です。

恥ずかしがり屋の長男の楓くんとお兄ちゃん大好きな次男の駆くんは、遊びも喧嘩もいつも2人一緒。保育所でお買い物ごっこをしたときのこと。楓くんが真つ先に買ったのはお母さんへのビーズの指輪のプレゼント。家族想いの優しい楓くんならではのエピソードに、由紀さんは目を細めます。

仕事柄、帰りが遅くなることも多い寛樹さんと由紀さん。そんなとき子ども達はいつも正志さんと里美さんの家に遊びに行きます。優しいおじいちゃんおばあちゃんが大好きな子ども達は、2人にべつたりだそう。「近くにいて本当に助かっている。ありがたい」と寛樹さんと由紀さんは揃って両親への感謝の気持ちを口にしていました。

マラソンが趣味の寛樹さん。「好き放題させてもらって感謝している」と話し、一方、由紀さんは「一つのことを続けるのはすごいこと」と、2人の口からはお互いを認め合う言葉の数々。「子どもにも何かを継続してできる子になってほしい。『継続は笑顔なり』です」と話す言葉には、親子へ引き継がれるべき強い意思がありました。

次回は寛樹さんの川上り仲間である渡辺照美さんご家族です。

『近永地区・兵頭唯子さんのレシピによる』

## ついもの酢漬け

材料(4人分)

ついも…3本(正味400g)、きゅうり(小)…1本、塩…小さじ1、ちりめんじゃこ…20g、白切りごま…大さじ1

A=酢…90cc、だし汁…90cc、砂糖…大さじ3、しょうゆ…小さじ2

作り方

- ① ついもの皮をはぎ、そぐように斜め切りにする。きゅうりは小口切りにする。
- ② ①に塩をふりしばらく置く。もんでから水で洗い絞る。
- ③ Aを合わせて②を和える。フライパンで炒ったちりめんじゃこを加えて混ぜ合わせ、最後に切りごまをふる。

一人分の栄養量

エネルギー:73Kcal たんぱく質:4.3g 塩分相当量:1.5g



食生活改善推進協議会近永支部



(右) 善家加代子さん  
(左) 芝サトエさん

ちりめんじゃこのほかに、あじ・いわしなどの酢じめしたものや、じゃこてんなどを合わせても。また子どもには、かにかま・茹でたえび・ツナの油漬けなども喜ばれます。

【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。