

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.29

いつまでも手を取り合って

渡辺

輝彦さん てるひこ
照美さん てるみ

紀心くん きしん
生季くん いぶき



出目に住む渡辺さん家族。休日には海に川に山にと出掛けるアウトドア家族です。「家でゲームばかりしないよう、親が面倒くさがらずに外に連れて行くようにしている」と話す輝彦さん。カヌーにスキー、サイクリングと、とにかく家にじっとしていることがないそうで、その言葉どおりこの日も取材の後にはキャンプに出発。

長男の紀心くんと二男の生季くんもお父さんと行くアウトドアが大好き。良きライバル同士でもある2人に対し輝彦さんと照美さんは「自然の中に身を置くことでいろんなことを経験して、そこから自分のやりたいことを見つけてほしい」と厳しくも温かい目で2人を見守ります。

また、夫婦揃って川上り駅伝大会に出場するほどスポーツ好きの輝彦さんと照美さん。「私がするスポーツは一緒にしてくれる。楽しみを共有できるのが嬉しい」と輝彦さんの優しさに照美さんはにっこり。

約2年前、「ずっと子どもの傍に」という思いから広島での単身赴任から鬼北町での再就職を決意した輝彦さん。「いつまでも家族4人揃って遊びに行くような家族になりたい」と話すその傍らには、いつもニコニコ笑顔の仲良し家族の絆がありました。今回は家族ぐるみの付き合いがある高田和彦さんご家族です。

『好藤地区・西田千代さんのレシピによる』

冷汁(さつま)

材料(4人分)

麦ご飯=米…2合、麦…50g、水…2カップ
冷汁(さつま)=中羽イリコ…20g、麦味噌…25g、白炒りごま…大さじ1、水…2カップ
ねぎ(小口切り)…適量、きゅうり(5mm角のさいのめ切り)…適量

作り方

- ①イリコは頭とワタを取り、フライパンで弱火でカリッとするまで炒る。
- ②すり鉢で①を粉になるまですりつぶし、次にごまを入れてすり、最後に味噌を入れてする。よく混ざったら水を少しずつ加えて、味をみながらのばしていく。
- ③麦ご飯を碗に盛り、冷汁をかけて、ねぎときゅうりを添える。

一人分の栄養量

エネルギー:373Kcal たんぱく質:10.8g 塩分相当量:0.9g



食生活改善推進協議会好藤支部



(右) 梅崎栄さん
(左) 山下一子さん

イリコを生魚の代わりに使った料理で、四季を問いませんが、夏季によく作られました。手近な材料で簡単に作れます。さっぱりしていますが、栄養価は高いです。

【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。