

ほくほく鬼北 家族の絆

「今」の積み重ねで築く未来

高田

かずひこ
和彦さん
ひろし
寛さん
よしこ
好子さん
ちはる
千春さん
しん
真くん
しゅう
柁くん



興野々に住む高田さん家族。約3年前、故郷である鬼北町に帰ってきました。

最初は初めての地域に不安もあったそうですが、「近所の人たちの優しさにとても救われた。野菜をくれたり声をかけてくれたり、途中から入った私たちを快く受け入れてくれて感謝している」と千春さんは嬉しそうに当時を振り返ります。

家が近くなったことで大活躍しているのが和彦さんの両親である寛さんと好子さん。子どもの面倒を見たり、庭木の剪定をしたりと何でもしてくれる2人に「本当に助かっています」と和彦さんと千春さんは何度も感謝の言葉を口にしていました。

「喧嘩をしたことがない」仲良し夫婦の2人。穏やかな和彦さんと笑顔が魅力の千春さんのバランスはばっちりです。その和やかな空気が子ども達にも好影響。真くんと柁くんも、いつも一緒に仲良し兄弟に育ちました。

「休日は子どもと過ごす時間を大切にしている」と和彦さんと千春さん。「将来のことよりもその日を笑顔で楽しく過ごしたい。その積み重ねが未来を作る」と話し、「今、過ごす時間」を何よりも大切にしている真っ直ぐな心がそこに根付いています。

次回は和彦さんと同じ職場で働いている芝辰也さんご家族です。

『日吉地区・川添イマエさんのレシピによる』

卵寒天

材料(流し缶 1個分、8人分)

寒天…1本、水…360cc、砂糖…80g、塩…小さじ1/2、卵…1個

作り方

- 寒天は洗い、絞って小さくちぎって鍋に入れ、分量の水に漬ける。
- ①の鍋を火にかけて寒天を煮溶かす。寒天が完全に溶けてから、砂糖・塩を加える。
- 卵を溶いて②に流し込み、火を止め、流し缶に入れて冷まし固める。

一人分の栄養量

エネルギー:48Kcal たんぱく質:0.8g 塩分相当量:0.4g



食生活改善推進協議会日吉支部



(右) 松瀬嘉代美さん
(左) 音地恭子さん

盛り込み料理の色あわせによく作るもので、デザートとしてもおいしくいただけます。

【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。