

# ほくほく鬼北 家族の絆

## 「いつも傍に」仲良しの距離感

芝

辰也さん 真美さん 千夏ちゃん  
咲仲ちゃん 光樹くん



小倉に住む芝さん家族。休日はいつも家族一緒が当たり前の仲良し家族です。

お父さんとお母さんが大好きな千夏ちゃん・咲仲ちゃん・光樹くんの3姉弟。特に普段辰也さんの仕事が忙しい分、休日になるとお父さんにべったりで、お風呂にはいつも3人揃って付いて行き、思う存分遊ぶそう。そんな子ども達から向けられる大きな愛情に、辰也さんと真美さんは目を細めます。

「いつかは地元」そう思っていたという辰也さんは、就職を機に鬼北町へ帰郷。約2年前から住み始めたというこの家の隣にはお姉さん家族が住んでおり、時には子ども達の面倒を見てもらったり、一緒に遊んだりとお世話になることもあるそう。そして、もちろん町内には昔から知っている気心が知れた人たちが。「身内や知っている人がそばにいる安心感がここにはある」と辰也さんは話します。

友達の間でも仲良し夫婦と評判の辰也さんと真美さん。「毎晩一緒にお酒を飲む時間が楽しみ。年を取っても仲良くいたい」と真美さんにはっこり。お互いを頼り合い、信頼し合う家族の形、そしていつも傍に家族の存在を感じられる温かい空気がそこには溢れていました。

今回は辰也さんの地元の先輩で飲み仲間でもある伊手洋介さんご家族です。

『近永地区・芝美智子さんのレシピによる』

## 秋の炊き寄せおこわ

材料(6人分)

もち米…3カップ、鶏もも肉…70g、油揚げ…1枚、にんじん…40g、生しいたけ…3枚、しめじ…100g、栗…5個、ぎんなん…10個  
A=しょうゆ…大さじ3、砂糖・みりん…各小さじ1  
B=だし汁・酒…各カップ1/3

作り方

- ①もち米は洗って一晩水に漬け、蒸す30分前に水切りしておく。
- ②鶏もも肉、油揚げ、にんじん、生しいたけは2センチ角切り、しめじは小房に分け、さっと洗って水分をふき取る。栗は四つに切る。ぎんなんは色よく茹でて薄皮をむき二つに切る。
- ③ポウルに調味料Aを合わせて入れ、②の具(栗・ぎんなん以外)を入れて約10分漬ける。次に①のもち米を加えて混ぜる。
- ④蒸し器に③を平らに入れ、強火で約20分蒸す。一度ポウルに取り出し、Bをふりかけ混ぜ合わせる。再度蒸し器に入れ、栗を散らし、さらに強火で約20分蒸す。
- ⑤④を半切りに移し、ぎんなんを加えて混ぜ合わせる。

一人分の栄養量

エネルギー:400Kcal たんぱく質:9.7g 塩分相当量:1.2g



食生活改善推進協議会近永支部



(右) 堀江恵子さん  
(左) 塩崎満子さん

秋の食材で作りました。野菜の水分をよくふき取るのがコツ。春はタケノコやわらび、ぜんまい等で山菜おこわとしてどうぞ作ってみてください。

【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。