

ほくほく鬼北 家族の絆

繋がっていく「幸せ家族」の絆

杉本

翔しょういち一さん

茉依まいさん

晴琉はるくん

勝志かつしさん

琴枝ことえさん



小松に住む杉本さん家族。9月に生まれた晴琉くんを中心に笑顔溢れる家族です。晴琉くんが生まれて「家が賑やかに変わった」と話す茉依さん。しかし予定日よりも1カ月早い出産に、当初は不安もあったそう。そんなとき支えてくれたのが、近くに住む翔一さんと茉依さんのご両親。心強い子育ての先輩のおかげで、今では「子育ての大変さよりも楽しさのほうが大きい」と茉依さんは目を細めます。

一方、翔一さんもおむつ交換をするなど、育児には協力的で、「飲みに行くことが減りました」とにっこり。「誰からも愛される子になってほしい」と晴琉くんを見つめる両親の優しい眼差しに、杉本家での晴琉くんの存在の大きさを感じました。

同じ三島地区出身の翔一さんと茉依さんは、「地元を盛り上げたい」と行事などには積極的に参加しています。「結婚するなら地元で」とずっと思っていたと話す翔一さん。この三島で「誰もが羨む理想の幸せ家族になりたい」と、目を輝かせて力強く語る翔一さんの傍には、穏やかな表情で晴琉くんをあやす茉依さん、そしてそれを見守るご両親。まさに「幸せ家族」の姿がそこにありました。次回は翔一さんの職場の同僚である精松大悟さんご家族です。

『日吉地区・熊田幸子さんのレシピによる』

巻きようかん

材料(12本分)

市販の蒸しパンミックス…1.5kg、卵…3個
A=砂糖…1カップ(130g)、牛乳…2カップ、酒…1/2カップ、塩…小さじ1
あんこ…700g

作り方

- 卵は卵白と卵黄に分ける。卵白はよく泡立ててから卵黄を入れて混ぜる。
- Aを入れて混ぜる。その中に蒸しパンミックスの粉を少しずつ入れて混ぜる。(耳たぶくらいの固さ)生地は最低3時間寝かせる。
- 生地を12等分する。打ち粉をして生地を少しずつ長方形に広げて、中央にあんこをのせ、前後両方の端を中央に寄せて手でつまんでくっつけ棒状にまとめる。
- 蒸気の上上がった蒸し器に濡れ布きんを敷いて③の巻きようかんを並べて約15分蒸す。冷めたら適宜切り分ける。

一人分の栄養量

エネルギー:240Kcal たんぱく質:6.7g 塩分相当量:0.7g



食生活改善推進協議会日吉支部



(右) 橋村映子さん
(左) 渡邊安津美さん

生地はよく寝かせると柔らかく仕上がります。子どももよく作ってもらいました。あずきあんこの他、こやまめのあんこなども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。