

# ほくほく鬼北 家族の絆

## 助け合う心と感謝の気持ち

精松

大悟さん  
美紀さん  
美津恵さん  
めいちゃん



永野市に住む精松さん家族。町内に住む家族みんなで助け合う仲良し家族です。

9月にめいちゃんが誕生したばかりの精松家。「最近笑うようになった」と、日々

その成長の喜びを感じているそう。「一つの意味に捉われないように」と、あえて平仮名の名前にしたという2人。「名前のとおり幅広い可能性を持って、明るく元氣な、みんなに好かれるような子になってほしい」と穏やかな表情でめいちゃんを見つめます。

仕事帰りに寄ってくれるなど、いつも助けてくれる大悟さんと美津恵さんの両親。

そして、美津恵さん曰く「バスケばかり」という大悟さんも、家にいるときは子育てを手伝う優しいお父さん。「周りが助けてくれるから、初めての子育ても大変だと思わない」と、美津恵さんは感謝の気持ちを忘れません。一方、大悟さんも美津恵さんのことを「初めてのことが多いけど、動揺せずにしっかりしてくれる」と話し、その頑張りをお認めています。

「笑顔いっぱい幸せな家族になりたい」と話す大悟さんと美津恵さん。「春になったらいろんなところに遊びにいきたい」と、これから積み重ねていく「家族の思い出づくり」を楽しみにしていました。

今回は美津恵さんの同級生である中平邦幸さんご家族です。

『小倉・山内隆子さんのレシピによる』

## すいとん

材料(4人分)

小麦粉…150g、A=(塩…少々、水…160cc、ごま油…小さじ1)  
里芋…100g、大根…150g、にんじん…60g、油揚げ…1枚、  
青ねぎ…1本、みそ…50g、だし汁…5カップ(煮干し…40g)

作り方

- ①小麦粉にAを入れて、ダマにならないようによく練る。
- ②里芋はぬめりを取り、5mm厚さの輪切り、大根・にんじんは厚めの短冊切り、油揚げは1cm幅の短冊切り、青ねぎは1cm長さに切る。
- ③鍋にだし汁を入れ、里芋・大根・にんじん・油揚げを入れて具が柔らかくなるまで煮る。
- ④①をスプーンで一口大にしながらかき入れていく。団子が浮き上がってきたら、煮汁でみそを溶いて入れる。青ねぎを入れて、ひと煮立ちさせ椀に注ぐ。

一人分の栄養量

エネルギー:236Kcal たんぱく質:6.8g 塩分相当量:1.5g



食生活改善推進協議会近永支部



(右) 松浦操子さん  
(左) 渡辺和子さん

懐かしいすいとん。その他、旬の野菜を入れて、吸い口は好みで七味とうがらしをどうぞ!

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。

【食生活改善推進協議会 おすすめレシピ】