

ほくほく鬼北 家族の絆

全ての「繋がり」に感謝

中平

邦幸さんくにゆき
嘉夷くんかひ
頼くんより
めぐみさん



今在家に住む中平さん家族。人と人との繋がりを大切にする思いやり家族です。

邦幸さんとめぐみさんの仕事の関係で、なかなか家族4人揃うことができない中平さん家族。その分、家族4人が揃ったときには、めぐみさんの実家に帰省したり、買い物に行ったりと「家族の時間」を大切にしています。「家族一緒」、そしてお父さんとお母さんが大好きな長男の嘉夷くんと次男の頼くん。その名前に込められた思いのとおり「周りの人を幸せにして、誰からも頼りにされる子どもに育ってほしい」と邦幸さんとめぐみさんは目を細めます。

また子どもたちに「思いやりを持って、人との繋がりを大事にしてほしい」と話す邦幸さんとめぐみさん。そんな2人も友達との繋がりを大切にしているそうで、「周りの人たちにはいつも助けてもらっている」と感謝の言葉を口にしていました。

家族のことを一番に考える邦幸さんといつも家の中を明るくしてくれるめぐみさん。そして、人懐っこくて誰からも愛される嘉夷くんと頼くん。「どんな家族になりたい」との質問に「このままでいい」ときっぱりと言いつける邦幸さんの言葉が、築かれてきた家族の絆の強さを表していました。次回は邦幸さんの幼い頃から付き合いのある清家哲さんご家族です。

『「宇和島地方保健栄養推進協議会 ふるさとの味」を参考に』

草もち(芋のもち)

材料(26個分)

さつまいも…300g、もち粉…2・1/2カップ、砂糖…1カップ、塩…少々、湯…1カップ、よもぎ…50g、あんこ…30gのもの26個
きなこ…適量

作り方

- ①さつまいもは皮を厚めにむいて輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。茹でて熱いうちにつぶす。
- ②もち粉・砂糖・塩を混ぜて①のさつまいもに加えてこねる。次に湯を入れてこね合わせ、ぬれふきんを敷いた蒸し器にちぎって入れ、約20分蒸す。
- ③よもぎを茹で、すり鉢に入れてすりつぶす。
- ④②を③の中に入れてよもぎと混ぜ、よくこね合わせる。
- ⑤パットにきなこを敷いて、その上に④を26個にちぎって入れ、あんこを入れて包み丸める。

一個分の栄養量

エネルギー:160Kcal たんぱく質:4.0g 塩分相当量:0.4g



食生活改善推進協議会好藤支部



(右) 善家敬子さん
(左) 上甲絹美さん

芋のもち→おふくろの味→ふるさと→手づくりと連想を呼び、懐かしい郷土の味です。春の芋のもちはやもぎの色と香りが格別おいしいですが、冬でもさつまいもが入っているので固くなりにくいです。

【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、ご紹介いたします。