

ほくほく鬼北 家族の絆

真っ直ぐに夢を追う子どもに

清家 哲さん 幸さん 悠さん 大さん 永くん
 清美さん 千代子さん



奈良に住む清家さん家族。スポーツに夢中のアクティブな家族です。

哲さんの影響で、幼い頃からマラソンを始めた悠さん、大さん、永くんの3兄弟。今はサッカーに夢中の3兄弟ですが、幼い頃の経験があるからこそ「努力して続けていければ結果が付いてくる」という意識が自然と身に付いてきました。

サッカーを通して、良きライバルとして切磋琢磨し合っている3兄弟。二男の大きな、大阪へサッカー留学している現在、悠さんと永くんにとっては「負けたくない」「憧れ」の存在として、そして、大さんにとっては「支えてくれる」存在として、3兄弟ならではの良い関係が築かれています。「自分が選んだ道を後悔してほしくない」と話す哲さんと幸さん。「夢の手助けは惜しまない」と言い、「最後には自分の力で道を切り開いてほしい」と広い心で子どもたちを見守っていました。

「人が集まる家」と評判の清家さん宅。哲さんの友人に、子どもたちの友人にと、自然と人が集まってくるそう。「友達を大事にしてほしい」と話す哲さんの言葉が、「人が集まりたくなる家」を象徴しているかのようでした。今回は哲さんの職場の同僚であり、後輩でもある児玉篤さんご家族です。

【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、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日吉支部



(右) 音地勝美さん
(左) 藤田光子さん

年中作られますが、お田植えごろにも作ったり、冠婚葬祭には欠かせない料理です。おこわとぜんまいがよく合います。胃がもたれるので、あっさりした味が合うのかも。

『日吉地区 大野美代子さんのレシピによる』

ぜんまいの煮物

材料(10人分)

ぜんまい(乾燥)・・・120g、サラダ油・・・小さじ2
 A=砂糖・・・大さじ4、みりん・・・大さじ2、しょうゆ・・・大さじ3~4、ほんだし・・・16g

作り方

- ① ぜんまいはもどしておく。
【もどし方】
1. 乾燥ぜんまいをたっぷりの水に6~7時間浸しておく。
2. 火にかけ沸騰したら中火にして10分煮る。(つまんでみて、しわが伸び、丸みをおびたら火からおろす)
3. そのまま冷やし、次にぜんまいを取り出してたっぷりの水に漬け、水を2~3回かえて3時間~半日くらい漬けてアク抜きする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、ぜんまいを入れて炒める。調味料Aを入れて5~6分炒め煮する。(炒める時間はもどし加減で調整する)火を止めてしばらく置き、味を含める。

一人分の栄養量

エネルギー:36Kcal たんぱく質:0.7g 塩分相当量:0.8g