

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.40

もうすぐ新しい家族が増えます

ひらやま てつや
平山 哲也さん
みすず
美鈴さん
いぶき
威舞くん



国遠に住む平山さん家族。みんなが笑顔で過ごす明るい家族です。

哲也さんの仕事の関係で、なかなか家族一緒にの休日を過ごせない平山さん家族。だからこそ、毎日の仕事から帰宅した後の時間が、家族と過ごす大切な時間です。

そんな家族の時間での最近の話題は、もつばら「来月に生まれてくる予定の新しい家族のこと」だそう。「とにかく無事で、元気に生まれてきてほしい」と大きなお腹を優しく撫でる美鈴さん。もうすぐお兄ちゃんになる威舞くんも、赤ちゃんの誕生を「楽しみ」とにつこり。そして、哲也さんも「威舞には、面倒見のいいお兄ちゃんになってほしい」と笑顔で話し、家族みんなが新しい家族の誕生を、今か今かと待ちわびています。

取材中にとつた思わぬハプニング。突然、平山さんの家に入ってきた、どこからかやってきた一匹の野良猫。その猫の訪問を驚くこともなく、あつさりとして入れた平山さん家族。そんな心の広さと大らかさを持った、陽気な哲也さんとしつかり者の美鈴さんに、明るく元気な威舞くん。そんな3人だからこそ醸し出せる、穏やかな空気が、家中を包み込んでいました。

次回は子ども同士が同級生の高田義勝さんご家族です。

近永地区 兵頭唯子さんのレシピによる

ゴーヤの炒め煮

材料(6人分)

ゴーヤ…2本、かえりちりめん…40g、梅干し…1個
サラダ油…大さじ1、塩…少々
A=砂糖…大さじ3、みりん…大さじ1、しょうゆ…大さじ1・1/2

作り方

- ①ゴーヤは丸のまま洗って縦半分に切る。種を除き、薄切りにする。熱湯に塩少々を入れて、さっと茹でる。
- ②鍋にサラダ油を熱し、ゴーヤとかえりちりめんを炒め、調味料Aを入れる。
- ③沸き上がったたら梅干しを入れ、落とし蓋をして、汁気がなくなるまで煮る。

一人分の栄養量

エネルギー：75kcal たんぱく質：5.1g 塩分相当量：1.0g
ビタミンC：38mg



食生活改善推進協議会近永支部



(右) 山下 啓子さん
(左) 芝 美智子さん

【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、ご紹介します。

ゴーヤはビタミンCが豊富で“ほろ苦い”が旨い！ゴーヤの季節になったら作り置きしておく便利な常備菜で、ご飯に合います。油揚げや生椎茸を細切りにして加えてもいいです。