

# 「鬼北生活」満喫しています

河野 雄一郎さん あかねさん

七葉ちゃん 真大くん



鬼北の里の河野さんご家族。友人に「悩みがなさそう」と言われるほど笑顔いっぱいのご家族です。

東京から鬼北町へと移住して、今年で4年目となる河野さん家族。県内出身の雄一郎さんとは反対に、ずっと都会暮らしだったあかねさんにとって、引越してきたばかりの頃は「驚きと戸惑いの連続だった」と言います。「家飲み」や「野菜のおすそ分け」など新鮮なことばかりの中、特に戸惑ったことは「方言だった」と話すあかねさん。しかし、友人たちとの交流を通して、方言の意味が分かるようになってきている自分に気づいたとき、「この町に馴染んできている自分に嬉しさを感じた」とにっこり。

幼い頃から田舎に憧れを持っていたというあかねさん。鬼北町民に根付く「郷土愛」を知り、「人と人との絆」を感じ、「自然」に親しむ中で、「習い事では学べない大切な経験を通して、人や郷土を愛する心を持った子どもに育ってほしい」と、最近方言が板についてきた長女の七葉ちゃんと長男の真大くんを優しく見つめていました。

鬼北町民4年目となった今も日々の新たな発見を繰り返しながら、今日も河野さん家族の元気な笑い声が響いています。次回はご近所付き合いのある山下賢二さんご家族です。

日吉地区 伊野三重子さんのレシピによる

## 山菜おこわ

材料(20人分)

もち米…1升、山菜ミックス…2袋、きくらげ…1袋、干し椎茸…5枚、油あげ…1枚、人参…1本、サラダ油…小さじ1  
A=だし汁…1/2カップ、砂糖…大さじ1、みりん…大さじ1、しょうゆ…大さじ3

作り方

- ①もち米は洗って一晩水に漬けておく。炊く20分前にザルに打ち上げて水気をきる。
- ②きくらげ・干し椎茸はそれぞれ水でもどして千切り。油あげ・人参も千切り。
- ③鍋にサラダ油を熱し、山菜ミックス、きくらげ、干し椎茸を炒め、Aを入れて煮る。5分ほどして人参を入れてさらに煮る。
- ④蒸し器に濡れふきんを敷き、もち米を蒸す。約40分(8割方)
- ⑤ボウルに③と④を入れて混ぜてから、蒸し器にもどす。さらに約10分蒸す。

一人分の栄養量

エネルギー：300kcal たんぱく質：5.6g 塩分相当量：0.4g



食生活改善推進協議会日吉支部



(右) 音地 カツミさん  
(左) 白川 花子さん

【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、ご紹介いたします。

手軽に市販の山菜ミックス・きくらげ等を使って作ってみました。また栗を入れると、色もきれいで美味しいです。