

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.43

家族を包み込む大きな愛情

やました
山下
賢二さん
きよこ
聖子さん
ゆい
結衣ちゃん



鬼北の里の山下さんご家族。「3人一
緒が落ち着く」といつも一緒の仲良し家
族です。

縁あって大学時代から四国に住み始め
たという賢二さんは兵庫県出身。「人の
温かみを感じた」ことをきっかけに「ずつ
と四国に住みたいと思うようになった」
と言います。そして、前の職場で鬼北町
出身の聖子さんと出会い、結衣ちゃんの
誕生を機に町内へと引っ越してきました。

この場所への永住を決めたとき「2人
が進む道は2人で決めたい」と後押
してくれた賢二さんのご両親。いつも
気にかけてくれるその優しさに、「距離
は離れていても、心はそばにいてくれる
のが伝わる」と聖子さんはにっこり。ご
両親は「子どもや孫が住む鬼北町を好き
になりたい」と話し、「退職後には鬼北
町の子どものために、おもちゃを直
すボランティアをしたい」と夢を語って
いると言います。

そんなおじいちゃんおばあちゃん、そ
して賢二さんと聖子さんの中心には、も
ちろん結衣ちゃん存在。生まれたばか
りの頃、体が弱かったという結衣ちゃん
は、たくさんさんの愛情に包まれてすくす
くと育ち、山下家にとってかけがえのない
大きな存在へと成長しています。

次回は聖子さんと奥さんが大親友であ
る壽崎清治さんご家族です。

近永地区 田中正子さんのレシピによる

川がに飯

材料（8人分）

川がに…小8尾、米…4カップ（4.5合）
調味料 薄口しょうゆ…50cc、濃口しょうゆ…20cc、砂糖…小さじ2、
みりん…大さじ2、塩…小さじ1/3

作り方

- ①沸騰少し前の湯にかにを入れて茹でる。（かに飯の場合、炊く時間が短いため、よく火を通す）沸騰してから15～20分。
- ②足は爪の先を切り落とすか、足を全部切り落とす。かにを洗い、甲羅をはずし、エラと裏側のおなかのフタのようなもの（ふんどし）を除く。胴体を2～4つに切る。
- ③米は洗って、調味料とともに水加減をととのえ、30分位置く。
- ④米の上にかにの胴体と甲羅を乗せて炊く。
- ⑤炊き上がる10分位前に一度混ぜる。炊きあがったらもう一度混ぜて蒸らす。

一人分の栄養量

エネルギー：322kcal たんぱく質：7.1g 塩分相当量：1.8g



食生活改善推進協議会近永支部



（右）
兵頭 唯子さん
（左）
芝 サトエさん

【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。

きほくの味、風味豊かな川がに料理。芋
炊きに入れたり、煮汁でなすを煮たりし
ます。煮汁でご飯を炊いてもOK。