

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.45

伝え合う「ありがとう」「ごめんなさい」

たけだ
武田

しゅうへい
修平さん

ゆみ
由美さん

ふうたろう
楓太郎さん

さと
咲都ちゃん

なこ
菜子ちゃん

せいしろう
晴志郎くん



北川の武田さんご家族。体を動かすことが大好きなアクティブ家族です。

修平さんと楓太郎さんはソフトボール、そして、由美さんと咲都ちゃん、菜子ちゃんはバレーボールと、スポーツ一家の武田さん家族。咲都ちゃんと菜子ちゃんは週2日の練習を楽しみにしているようで、「将来はバレーボール選手になりたい」と意気込みは十分。休日になると、家族全員が練習や試合に大忙しです。

そんな武田さん家族は、修平さんのご両親を含む10人が一つ屋根の下に暮らす大家族。誕生日などのイベントには家族みんなでご飯を食べたり、時には食べ物の奪い合いをしたり、賑やかな毎日を過ごしています。修平さんのご両親に対して「おんぶに抱っこです」と話す由美さん。仕事忙しいときは子ども達の面倒を見てもらっているようで、「いつも助かっています」と感謝の言葉を口にしていました。

子ども達に対しても「何でも感謝できるようにななになってほしい」と話す修平さん。日頃から、家族の中でも「ありがとう」と「ごめんなさい」を言い合うことで、身を持って気持ちを言葉で伝えることの大切さを教えています。

今回は修平さんとご近所付き合いのある高田慎太郎さんご家族です。

柚子を使った料理3品(いなり寿司・ゆねり・ふろふき大根)

いなり寿司

材料(20個分)

米…3合、A(酢…大さじ2、柚子果汁…大さじ2、砂糖…大さじ4、塩…小さじ1と1/2、油あげ…小10枚、B(しょうゆ・みりん・砂糖…各大さじ4、水…1カップ)
具:ごぼう…1/3本、干し椎茸…3枚、人参…3cm、かまぼこ…1/2、絹さや…10個、炒りごま…大さじ2、C(だし汁…1/2カップ、しょうゆ・酒・みりん・砂糖…各小さじ1)

作り方

- ①米はやや固めに炊き、合わせ酢Aをふり込み、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- ②油あげは熱湯をかけて油抜きし、半分に切る。Bの調味料と油あげを鍋に入れ、煮汁がなくなるまで弱火で煮る。
- ③絹さやは筋を取り、塩茹でて小さく切る。ごぼうはさがき、干し椎茸・人参・かまぼこは小さく切る。Cで煮て冷ましておく。
- ④①の寿司飯に③の具と炒りごまを混ぜる。
- ⑤油あげの煮汁を軽く絞り、④の寿司飯を詰めて形を整える。

いなり寿司2個当たりの栄養量

エネルギー: 296kcal たんぱく質: 7.8g 塩分相当量: 1.9g



食生活改善推進協議会日吉支部



(右) 藤田 光子さん
(左) 橋村 咲子さん

いなり寿司は最近あまり家庭では作らなくなりましたが、昔は花見や運動会などの行事に作っていました。柚子の果汁で香りのいいお寿司を、柚子の皮はゆねりとふろふき大根の仕上げに使いました。

【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。