

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.46

自然が遊び場「虫が身近になった」

高田^{たかた}慎太郎^{しんたろう}さん玖美子^{くみこ}さん莉瑚^{りこ}ちゃん琴瑚^{ことこ}ちゃん葵琶^{きわ}ちゃん

北川の高田さん家族。3姉妹の明るい声が響き渡る、仲良し家族です。

専門学校を機に、一度は県外へと引っ越していた慎太郎さん。しかし、その間も「いつかは田舎で暮らしたい」という思いは消えることがなく、昨年の夏頃、家族とともに故郷・鬼北町へと帰ってきました。以前は、不自由に感じていた田舎での暮らし。しかし、大人になった今では「何の不便も感じない」と、その心境の変化を話します。

何もかもが身近にあった都会での暮らし。今では、買い物に行くにも車が必要な生活に、「買い物一つでもドライブ気分。家族みんなで行くという気になる」と、その生活を不便ではなく、「楽しみ」として感じているそう。

一方、東京都出身の玖美子さんにとっては、不安を感じながら始まった鬼北町での生活。しかし、「実際に住んでみると不安は全く感じなくなった」と言います。夜空の星の綺麗さに感動したり、子ども達もいろんな虫を捕まえたりと、「テーマパークがなくても庭だけで十分楽しめる」そう話す家族の顔に浮かぶのは満面の笑顔。都会では味わえなかった自然の中での生活を、家族みんなが満喫しています。

今回は子ども同士が同級生の池田淳さんご家族です。

『近永・武田加代子さんのレシピによる』

たくあん（大根の生漬け）

材料(大根5kg分)

下漬け用：塩…300g強

本漬け用：砂糖…400g、塩…20g、酢…90cc、焼酎…90cc、柚子の皮…1～2個(千切り)、出し昆布…10cm位(細かく切る)、花かつお…小袋2袋、唐辛子…5本位、黄粉…小さじ1/2

作り方

- ①大根は縦半分、長さは適宜に切る。
- ②塩をまぶし、重し(大根の重さの2倍位)をして1週間下漬けする。
- ③本漬け用の調味料をよく混ぜ合わせ、下漬けした大根を漬物容器にすき間なく並べてその上に調味料をかける。それを交互に繰り返す、重し(やや軽くする)をして漬ける。本漬けして2週間位から食べられる。

たくあん一皿50g当たりの栄養量

エネルギー：32kcal 塩分相当量：2.2g



食生活改善推進協議会近永支部



(右) 菊地 伴枝さん
(左) 田中 正子さん

大根を干さないで漬けるたくあん。
作りやすいように大根5kgの分量です。

【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。