

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.47

伝わる「優しさ」成長する心

池田 いけだ

淳さん すなお

真弥さん まや

茉緒ちゃん まお

萌花ちゃん もえか

拓真くん たくま



永野市の池田さん家族。子ども達の賑やかな声が響く明るい家族です。

今年の4月から小学校1年生になる次女の萌花ちゃん。この日は、楽しみにしていた勉強机を買いに行く日で、長女の茉緒ちゃんと一緒に早起きして待っていた萌花ちゃんは終始満面の笑顔。小学生になつたら「勉強を頑張りたい」とその意気込みは十分です。一方、茉緒ちゃんは、くもんに英語に、おばあちゃんの影響で始めたフラダンスにと、さまざまなことに挑戦するしつかり者。妹の萌花ちゃんも茉緒ちゃんの真似をしながら成長し、勉強もお姉ちゃんを見て覚えていると言います。

仕事が忙しく、なかなか家族と過ごす時間がないという淳さん。それでも、子ども達はパパのことが大好き。特に長男の拓真くんは少し姿が見えないとパパを探してうろうろするほどです。家にいるときは子どもの面倒をよく見てくれる一方で、「優しい人です」と真弥さんも絶賛。一方、子ども達にとっては真弥さんも「怒ると怖いけど、いつもは優しい」ママ。「誰に対しても優しい子になってほしい」、親から子へと伝わる優しさが、3兄弟をそんな真弥さんの願いどおりの子どもへと成長させています。

今回は淳さんの同級生の高村英樹さんご家族です。

ぼたもち(二色)

材料(30個分)

もち米…5合、うるち米…1合、水…5合強(1000cc)、
塩…小さじ1/2強、あんこ…800g、きな粉…50g

作り方

- ①米は洗って、同量の水を加え30分置いて炊飯ジャーで炊く。熱いうちに塩をふって、すりこ木を水で濡らして、少し粒が残るくらいにつく。
- ②①の半分を15個の適当な大きさのお餅に丸める。あんこを手の平で丸く平らに伸ばし、その上にお餅をのせて丸め、形を整える。残り半分を15個に分け、丸めたあんこを中に入れて包んで丸める。きな粉をつけ、形を整える。

2個当たりの栄養量

エネルギー：311kcal たんぱく質：10.1g 塩分相当量：0.3g



食生活改善推進協議会好藤支部



(右) 横山 三栄さん
(左) 日出山 紀子さん

彼岸の頃に咲く牡丹(春)と萩(秋)にちなんで「ぼたもち」とも「おはぎ」とも呼ばれています。もち米にうるち米を加えると次の日固くなりにくいのです。あんこの大きさは、あんこ用はお餅と同じ位の大きさ、きな粉用はお餅の半分位の大きさ。

【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。