

ほくほく鬼北 家族の絆

仲間と、そして家族との深い絆

まつもと
松本 和昭さん
かずあき

かずき
和己さん
かずこ
和子さん



奈良下組の松本さん家族。お互いを思いやり、尊重し合う仲よし家族です。

4月から中学校へ進学した長男の和己さん。小学校1年生から6年生までサッカー中心の生活を送ってきました。仲間と一緒に力を合わせたこと、いろいろな人と仲良くなれたこと、そして和昭さんとかおりさんにとっては人との繋がりが増えたこと、サッカーを通じて多くのことを得た松本さん家族。最後の6年生では3回県大会出場、ベスト8に上りつめることができました。

中学校でもサッカー部に入学した和己さん。「もつと上手になってレギュラーに入りたい」といきいきとした表情で目標を語り、「後悔のないよう進んでほしい」と両親の力強い言葉がその目標を後押しします。

「困っている人には声をかける」優しい和己さん。「和己さんのために誰もしたがないことを進んでくれる」優しい両親。その家族を包む優しい雰囲気の影響か、松本さん家にはいつも友達の姿が絶えません。特に和己さんは、休みのたびに友達遊びに来るため、家でじっとしていることがないそう。「勉強も…」と話す両親に「友達に来るけんね」と返す和己さんの嬉しそうな顔に、自らが築き上げてきた絆への誇りが溢れていました。

今回は、子ども同士が同級生の武田利夫さんご家族です。

食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ 一食生活改善推進協議会日吉支部一

春の食材の料理 『新玉ねぎと桜えびのかき揚げ』

芽吹き春、山菜の苦み成分には抗酸化作用などがあり、春キャベツや新玉ねぎ等は柔らかく甘味のある野菜です。

新玉ねぎは生でもよし、いろいろな料理に使えます。血液サラサラ効果も…。旬のよさを見直し四季の恵みをいただきましょう。

材料(6人分)

新玉ねぎ…1個(200g)、干し桜えび…10g、グリーンピース…60g、
天ぷら粉…大さじ2
衣:天ぷら粉…1カップ(110g)、冷水…0.8カップ(160cc)
揚げ油、塩、抹茶

1人当たりの栄養量

エネルギー: 165Kcal たんぱく質: 3.7g 食塩相当量: 0.8g

Points

材料にまず粉をまぶしておくのがカラッと揚がるコツ。
天つゆや大根おろしを添えても美味!



作り方

- ①玉ねぎは5mm幅の薄切りにしてボウルに入れ、天ぷら粉を全体にまぶし、桜えび、グリーンピースを加えてさっくりと混ぜる。
- ②別のボウルに天ぷら粉と冷水を入れて混ぜ、①のボウルに流し入れて、全体に絡まるように手早く混ぜる。
- ③揚げ油を中温に熱し、木べらやお玉などで②を適量とってまとめ、油の中へすべらせるようにして入れる。途中で裏返し、カラリとするまで揚げる。
- ④油をきって器に盛り付け、お好みで塩や抹茶を添える。