

ほくほく鬼北 家族の絆

新居完成「これから、この場所で」

どい
土居 康孝さん
やすたか
あずさ
はやて
楓くん 梢ちゃん 楓ちゃん
こずえ
かえで



芝の土居さん家族。11月に念願の新居が完成し、家族5人での新しい生活がスタートしました。

楓ちゃんの誕生をきっかけに、梓さんの故郷である鬼北町に帰って来た土居さん家族。完成した新居は、梓さんの実家のすぐそば。ここに家を建てること決めたきっかけは些細な理由からですが、また幼い楓くん、梢ちゃん、楓ちゃんの子育てに奮闘する中、梓さんは「仕事に復帰するためにもやっぱり母親の協力が必要」と、そばにいたいことの安心感を実感していると言います。

日々成長していく我が子に「何でもしてあげたい」と話し、「人に迷惑さえかけなければ、好きなことをして育ててほしい」と、広い心で子どもたちの成長を見守る康孝さん。一方、梓さんは、普段から子どもたちの優しさに感謝しつつ、「地域の人のつながりを大切にしてほしい」と、穏やかな笑顔で子どもたちを見つめていました。

この家で、これから始まる新しい生活に、「これまで以上に仕事を頑張りたい」と気持ちを新たにしている康孝さん。「笑顔が絶えない家庭」。ありきたりな言葉だけど、やっぱりそれが一番大切かな」と康孝さんと梓さんは笑顔で顔を見合わせていました。今回は、奥さんが梓さんの後輩である佐々木大介さんご家族です。

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好藤支部一

特産品を使って『きじだんご入り椎茸ボール』

鬼北町特産品のきじ肉製品・きじだんごは、どんな料理にも合います。フライパンで焼いたり、茹でて冷やして麺つゆで。寒い季節には、鍋ものやチーズフォンデュに。この市販のきじだんごと椎茸を使って、楽しい料理を作ってみました。きじ肉の旨みがギュッ！普段の食事にプラスしてみませんか。

材料(4人分)

きじだんご(市販：キャベツ・玉ねぎ・きじ肉入り、味付け)…1/2袋、片栗粉…大さじ1、生椎茸(小ぶり)…8枚、塩・こしょう…少々、小麦粉…大さじ2、溶き卵…1/2個、そうめん…1/2束、揚げ油

1人当たりの栄養量

エネルギー：97Kcal たんぱく質：5.2g 塩分相当量：0.7g

Points

イガグリみたいな楽しい料理！そうめんをしっかりつけて、焦げないように低温でじっくり揚げるのがポイントです。



作り方

- ①きじだんごは解凍しておき、粗みじん切りにする。そうめんは1cm位に折っておく。
- ②ポウルにきじだんごのみじん切り、片栗粉を入れてよく混ぜ、4個のボールに丸める。
- ③生椎茸は軸を取って洗い、水気を拭いて塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ④2枚の椎茸で②のボールを挟んで形を整える。溶き卵、そうめんの順に付け、揚げ油できつね色になるまでゆっくり揚げる。