

ほくほく鬼北 家族の絆

楽しさに満ちた新天地

竹内

慶助さん
千津子さん
仁汰くん
莉子ちゃん



永野市の竹内さん家族。いつも笑顔が絶えない仲良し家族です。四十町で育った慶助さんは、高校卒業後大阪の学校へ進学し、その大阪で千津子さんとお会いしました。そして、仁汰くんが小学生になるタイミングに合わせ、四十町から近く、環境にも恵まれた鬼北町へ引越してきました。そして現在、鍼灸整骨院を開業し、町内に限らず、町外の住民にとっても、憩いの場となっております。

引越しをしてきた当初、一番の心配は仁汰くんの学校のこと。しかし、その心配は一瞬で吹き飛んだといいます。家族の中で一番に、「関西弁」から「鬼北弁」へと変化したのは仁汰くん。元気でムードメーカーな仁汰くんは、すぐにたくさん友達ができそうで、「毎日学校が楽しい」と笑顔を見せます。そう話すお兄ちゃんの姿に、お兄ちゃん大好きな莉子ちゃんは、嬉しそうな表情を浮かべていました。

「鬼北町に住み始め、家族と過ごす時間が増えて、とてもよかった」と、目を細める慶助さん。そして、明るい笑顔が印象的な大阪出身の千津子さんは、「地域の人たちが優しくしてくれ、ママ友もできました」と話します。それぞれが、鬼北町での居場所を見つけ、楽しんでいく姿がありました。

今回は、子ども同士が同級生の木下達也さんご家族です。

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近永支部一

お手軽昼ご飯 『豚肉とキャベツのみそ炒め』

お昼ご飯を、お茶漬けやうどんなどで済ませていませんか？手軽にできて、栄養のしっかりとおかずで、元気に夏を迎えましょう。

【かたい肉の対処法】

肉がかたそうなときは、肉の筋に切り目を細かく入れ、さらに包丁の峰で、肉全体をよくたたきます。また、加熱前に、油やヨーグルト、塩麹、焼酎などにしばらく浸しておくのもいいです。



材料(4人分)

豚こま切れ肉…200g、キャベツ…320g、人参…40g
ねぎ…60g、サラダ油…大さじ 1/2、酒…大さじ 2
A=(酒・みそ…各大さじ 2、砂糖…大さじ 1)

1人当たりの栄養量

エネルギー：173kcal たんぱく質：12.5g 食塩相当量：0.8g

今ある素材でクイックメニュー
栄養バランスのよい手軽なおかず

作り方

- ①キャベツはざく切り、芯は薄くそぎ切りにする。人参は2mmの厚さの短冊切りにして、さっと茹でる。ねぎは斜め薄切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
 - ②フライパンにサラダ油を熱して、ねぎと人参とキャベツをさっと炒める。その上に、豚肉をのせて酒をふり、蓋をして時々上下を返しながらかき混ぜ、蒸し煮にする。
 - ③火が通ったら、Aを加えて全体にからめ、汁けをとばすように炒める。
- ※他にも玉ねぎ、なすなどもみそ味と合います。甘めのみそ味の炒め物は、子どもからお年寄りまで好まれます。