

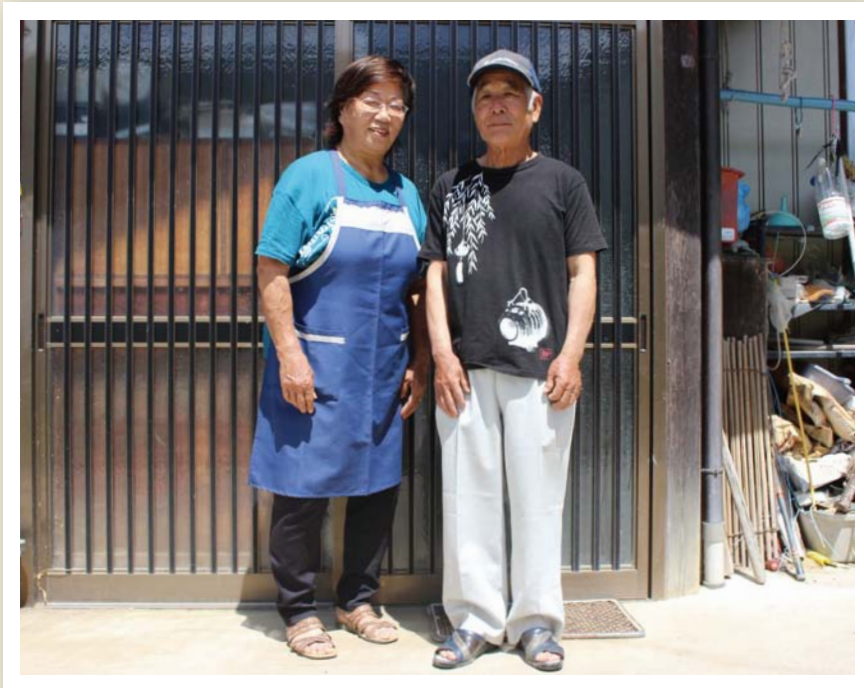
ほくほく鬼北 家族の絆

あなたがいるから、笑顔でいれる

高田

よしむね
良宗さん

こ
フミ子さん



広見の高田さん家族。元気な笑い声が印象的な、明るい家族です。

日々、試行錯誤しながら農業に励んでいる良宗さんとフミ子さんは、現在、約35種類の野菜を栽培し、道の駅に出荷しています。「自然を相手に行う農業は苦難の連続」と話す2人ですが、「消費者の「おいしい」という言葉や、喜ぶ顔が何よりの原動力」と笑顔で話します。良宗さんとフミ子さんは、「生きるうえで欠かすことのできない『食』に携わる仕事ができ、とてもありがたい」と声をそろえて話していました。

今や2人にとって生きがいとも言える農業の傍ら、趣味を楽しむ時間も大切にしている良宗さんとフミ子さん。その趣味とは、良宗さんは「山野草」、フミ子さんは「詩吟」と異なりますが、人との交流の輪を大切にしている2人にとって、山野草の愛好家や詩吟仲間と過ごす時間は、心の安らぎとなっているようです。

石川県金沢市出身のフミ子さんは、遠く離れた鬼北町出身の良宗さんと出会えたことに、「赤い糸で結ばれていたんやろうね」と、目を細めながら話します。その言葉に、頬を赤く染める良宗さん。「夫婦とは互いを支え合うもの」そう話す良宗さんとフミ子さんは、互いを尊敬し合いながら、日々、笑顔で過ごしています。

次回は、良宗さんがご主人と同級生である芝常雄さんご家族です。

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

和食の魅力 『里芋と鶏肉の煮物』

和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中から和食への関心が高まっています。自然や四季と調和した独自性のある食文化に対して評価されたものです。和食には「一汁三菜」という伝統的なスタイルがあり「ご飯」「汁物」「おかず」をそろえることで、栄養のバランスをとることができます。

また、和食で使う「だし」も注目されています。昆布、かつおぶし、しいたけなどでだしをとると、うま味があり、塩分控えめでもおいしい料理ができます。味覚が発達する子どもの時期に、塩分控えめの食生活を身に付けると大人になっても薄味を好み、塩分をとりすぎない食生活につながります。おいしく、栄養バランスがよく、健康的な和食を見直し、季節感を楽しみ、年中行事とともに次の世代に伝えていきましょう。



材料(4人分)

里芋…400g、鶏胸肉…200g、しょうゆ・酒…各小さじ1、長ねぎのぶつ切り…1/2本分、生姜の薄切り…1かけ分、油…大さじ1、だし…2カップ、A=(しょうゆ…大さじ2、砂糖…大さじ1.1/2、酒…大さじ3)

1人当たりの栄養量

エネルギー：212kcal たんぱく質：12.1g 食塩相当量：1.5g

作り方

- ①里芋は沸騰湯で5分ゆでてざるにあげ、あら熱がとれたら皮をむく。鶏肉は一口大に切り、しょうゆと酒をまぶして少しおく。
- ②鍋に油を熱して長ねぎと生姜を炒め、香りが出たら鶏肉を加えて焼きつけ、さらに里芋を加えてよく炒める。
- ③だしと調味料Aを加え、中火弱で時々上下を返しながらかき混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。

里芋の皮はゆでてからむくと手軽