

手を取り合って、夢に向かう

岩本

義弘^{よしひろ}さん

清恵^{きよえ}さん



延川の岩本さん家族。お互いを思いやり、愛情に溢れた家庭です。

物事に対して深く追求する性格だという義弘さん。庭木の剪定は線を引いたかのように真っ直ぐに、草引きにおいては一つ残らず行うほど、余す所なく仕事をこなします。そんな義弘さんの姿に「感心する」と話す清恵さんは、広く浅く楽しむという真逆の性格だそう。義弘さんと清恵さんは、「バランスがよかったのかな」と、顔を見合わせながら、笑みをこぼしていました。

義弘さんは「この人はあらゆる面で本当にすばらしい人」と、清恵さんは「この人は元祖育メン。何事にも器用で頼もしい人」と、照れながらも互いを褒め合う2人。そんな2人の現在の一番の楽しみは、アメリカ合衆国に住む娘家族と、テレビ電話をすることだそう。「遠く離れた地から、孫の成長を実感できたり、娘たちの元気な姿を見て安心できたりする、とても大切な時間」と、声をそろえて話していました。

義弘さんと清恵さんには長年の夢があります。それは、「本格的な庭園」を作ること。ついつい年を忘れて動き過ぎてしまふという2人は、「これからは年相応の働き方をして、夢の実現に向けてお互い健康でおらんといけんね」と、固く結ばれた絆をさらに深めています。

今回は、清恵さんの同級生である久保田正泰さんご家族です。

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

おせち料理は健康食！『魚の幽庵焼き』

おせち料理には、年始を迎えるにあたってのさまざまな祈りが込められています。五穀豊穡、不老長寿、子孫繁栄などを願い、海の幸、山の幸がふんだんに盛り込まれています。

「まごはやさしい」をご存知ですか？これは、栄養バランスのよい献立をつくる際に取り入れたい食材の頭文字をとった言葉です。おせち料理は、これらの食材が使われた、栄養バランスのよい健康食ともいえます。

- ㊤まめ…黒豆など
- ㊦ごま…たたきごぼう、田作りなど
- ㊧(わ)わかめ…昆布巻きなど
- ㊨やさい…煮しめ、紅白なますなど
- ㊩さかな…海老や鯛の焼き物、数の子など
- ㊪しいたけ…煮しめなど
- ㊫いも…きんとん、煮しめなど



材料(4人分)

切り身魚(サバ・サワラ・サケなど)…70g×4切れ、A=(しょうゆ・酒・みりん…各大さじ1/2、柚子輪切り…1枚)、ピーマン…2個、生椎茸…2枚、油…大さじ1、塩こしょう…各少々、プチトマト…8個、柚子の皮の千切り

1人当たりの栄養量

エネルギー：182kcal たんぱく質：15.2g 食塩相当量：0.6g

下味付けは、ポリ袋を使うと手軽で味も均一になじむ

作り方

- ①魚はポリ袋に入れて、Aを加えて混ぜ20分ほどおく。
- ②ピーマンは縦6等分に切り、椎茸は3～4枚にそぎ切りにする。
- ③フライパンに油小さじ1を入れて熱し、②をしんなりと炒め、塩こしょうをふり、取り出す
- ④フライパンの汚れをふき取って残りの油を入れて熱する。魚の汁気をきって皮目を下にして並べて焼き、裏返して、焦がさないようにじっくりと焼く。
- ⑤器に魚を盛って柚子の皮のをせ、③とプチトマトを手前に添える。