

愛情満点、家族を結ぶ味

久保田 正泰さん
まみ子さん
まみ子さん
ミサオさん



生田の久保田さん家族。明るい笑顔が印象的な家庭です。

農業に力を注ぐ両親の背中を見て育った正泰さんもまた、農業に魅せられた一人。「農業をやってもいいか？」この正泰さんの言葉に、喜んでうなずいてくれたまみ子さんと夫婦になりました。2人は大好きな農業の傍ら、正泰さんは60年以上続けているソフトボール、まみ子さんは30年以上続けているソフトバレーボールなど、スポーツにも汗を流し、健康で充実した毎日を過ごしています。

「結婚当初より体が丸くなった」と話す正泰さん。その大きな原因は、まみ子さんの手料理です。中でも、炊き込みご飯は絶品だそう。そんな料理上手のまみ子さんでも敵わないのが、義母のミサオさんが作る「あんこ」。まみ子さんは、「そのあんこを使って作る饅頭は、家族みんなを笑顔にしてくれる」と、目を細めていました。

今年で結婚42年目を迎えた正泰さんとまみ子さん。今では、会話の中で出てくる「あれ」や「それ」が、何を言いたいのか分かるほど、お互いの心の中はお見通しです。「夫婦生活の賜物やね」と、顔を見合わせ笑みを浮かべる正泰さんとまみ子さんを、温かく見守るミサオさん。その3人の間には、優しく穏やかな時間が流れています。

次回は、奥さんが正泰さんと同級生である古用勝昭さんご家族です。

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

お酒と上手につきあうには？『鶏肉の風味焼き』

年末から年始にかけてお酒を飲む機会が多くなる季節ですね。飲み過ぎないように、そして、体にやさしいおつまみを添えて楽しみましょう。

アルコールは食欲を亢進させるので、おつまみは脂っこいものを選び、野菜・きのこ類・海藻類などを利用した低カロリーのものがおすすめです。高エネルギー・高脂質は肝臓にも負担をかけるので、調理方法も油を使わずヘルシーに気をつけましょう。

その他に、良質のたんぱく質が豊富で肝臓の代謝機能を助けるもの、大豆製品・枝豆・まぐろ・いか・たこなどのおつまみを。



材料(4人分)

鶏もも肉…300g、長ねぎ…100g、にんじん…30g、生椎茸…6枚、ピーマン…1個、白ごま…大さじ1、レモンくし形…8切れ、A=(砂糖・みりん…各小さじ1、しょうゆ…大さじ3)、アルミホイル…4枚(長さ25cm)、アルミホイル用サラダ油

1人当たりの栄養量

エネルギー：193.4kcal たんぱく質：14.6g 食塩相当量：1.8g

ホイルを開けたときの香りもごちそう♪
野菜・きのこもたっぷりとれます。

作り方

- 鶏肉は一口大のそぎ切り、長ねぎは5cm長さの千切り、にんじんはすりおろし、椎茸とピーマンは千切りにする。そして、ごまを炒ってあらずりにする。
- Aと①の材料(長ねぎ以外)を混ぜ30分漬ける。
- アルミホイルにサラダ油をうすく塗り、長ねぎを敷いて②を4等分してのせて包む。
- 230℃のオーブンで15分くらい焼く。(蒸し器で蒸しても良い)
- 器にホイルのまま盛り付け、レモンくし形を添える。(Aに粉チーズ、七味唐辛子を少々入れても良い)