

ほくほく鬼北 家族の絆

心強い最愛のサポーター

高田
隆弘^{たかひろ}さん
いずみさん



北川の高田さん家族。明るい笑顔が印象的な仲良し夫妻です。

今年、結婚4年目を迎える高田夫妻。2人は、当時お互いが通っていた鍼灸師の資格を取得するための専門学校で出会いました。当初、いずみさんは先輩であり、強面の隆弘さんの外見から、「怖そうな人」という印象だったそう。しかし、皆から慕われている隆弘さんの姿を見て、「見た目とのギャップに魅かれた」と、恥ずかしそうに話していました。

そんないずみさんは、仕事の傍ら「ホットケイ選手」としても活躍。今年開催される「愛顔つなぐえひめ国体」にも出場します。結婚当初より、練習や大会等で家を空けることが多いいずみさん。そんなときは、隆弘さんが主夫となり、高田家を守ります。「やりたいことをさせてくれる夫に感謝」と、隆弘さんの寛大さを尊敬するいずみさんに対し、一番の応援団である隆弘さんから、「自分がやってきたことを信じて戦えば、その成果は必ず出る」と、エールが送られていました。

えひめ国体を目前に控え、練習に追われるいずみさん。そのため、夫婦で一緒に過ごす休日は減多にないそうですが、その分、国体が終わり落ち着いたら、2人でしたいことが山ほどあるそう。「まずは、まだ行けていない新婚旅行をしたいね」と、顔を見合やす2人の間には穏やかな時間が流れています。

今回は、ご主人が隆弘さんの同級生である武田雄太さんご家族です。

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

『にらとコーン入り肉豆腐』

鬼北町食育推進計画(楽鬼プラン)では、「きほくちょう」の文字を使って食育のキャッチフレーズを作っています。このコーナーで順次紹介していきます。

きほくちょうの③「**本当に良いものを見極めて食べる**」

テレビや本、インターネットなどを通じて、料理や食事に関する情報が氾濫しています。グルメや美味しさだけを求めているものが多く、健康を意識した内容のものが少ないように感じます。情報に振り回されないで、正しい知識をもとに自分で考え選択できる能力を、子どもも大人も身に付けたいものです。

なるべく地元の食材を使い、だし汁の美味しさを確認し、健康のために本当に体に良いものを見極めて選びましょう。



材料(4人分)

木綿豆腐…1丁、豚もも肉…120g、コーン…60g、にら…100g、調味料A(だし汁…160cc、薄口しょうゆ…大さじ1強、酒…小さじ2、砂糖…小さじ2)、片栗粉…小さじ2、水…小さじ4

1人当たりの栄養量

エネルギー：162Kcal たんぱく質：14.0g 食塩相当量：0.8g

作り方

- 豆腐は軽く水気をきって2cm角に切り、豚肉は一口大に、にらは4cm長さに切る。
- 鍋にAを入れて煮立て、①の豚肉を加える。アクをとりながらしばらく煮て、豆腐とコーンを加えてさらに5～6分煮る。にらを加えてさっと火を通す。
- 倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。