

# ほくほく鬼北 家族の絆

## さりげない優しさで深まる絆

松浦

裕之さん  
ひろゆき

恵子さん  
けいこ

ちひろさん  
おさし  
幸司さん

はるなさん  
つねこ  
常子さん

宗也くん  
そうや



小松の松浦さん家族。穏やかな雰囲気  
印象的な温かい家族です。

鬼北町に嫁いで約15年。恵子さんにとつて、自然豊かなこの鬼北の風土は、実家を彷彿とさせる風景だそうで、「安心感がある」と言います。また、3人の子どもの成長をいつも見守ってくれている義父母の幸司さんと常子さんをはじめ、地域の方々の優しさは、恵子さんにとって、とても心強い存在です。先日、幸司さんの喜寿を祝して行われた食事会には、裕之さんの兄弟も集結。「お義父さんがとても嬉しそうだった」と話す恵子さんにも、笑みがこぼれていました。

マイペースな長女のちひろさんと、しっかり者の次女のはるなさんは、絵が得意な裕之さんの影響を受け、美術部で活躍中。また、長男の宗也くんは、現在、剣道に汗を流し、泣き虫な自分に打ち勝ちつつあります。そんな個性豊かな3姉弟に対し、「人に迷惑をかけなければ、のびのびと好きなことをやってほしい」と話す裕之さん。その言葉に恵子さんも深くうなずいていました。

そんな松浦家に今年の夏、家族が一員増えました。それは、猫の「ミャーちゃん」。稲刈機に迷い込んでいたところを裕之さんが発見しました。それからというもの、ミャーちゃんは家族のアイドル。これから新しい家族とともに、たくさんの思い出が刻まれていくことでしょう。

次回は、ご主人が裕之さんの先輩である松浦克己さんご家族です。

### 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

#### 『しいたけのカレー肉みそ焼き』

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⑤「地域でとれた産物を食べる」

実りの秋は美味しい食材が豊富に出回ります。鬼北町の特産品(しいたけ、ゆず、きじ肉、米、きゅうり、栗、地鶏等)であるしいたけは、ビタミンDや食物繊維が豊富です。料理方法としては、グリルでさっと焼いて大根おろしとポン酢で食べるものから、天ぷら、汁物、炊き込みご飯、蒸し物、バター焼き、和え物、つくだ煮など、どんな料理とも相性が良い「レシピの万能選手」です。



#### 材料(4人分)

しいたけ…12個、鶏ひき肉…100g、調味料A(白みそ…20g、マヨネーズ…大さじ3、カレー粉…小さじ1)、ししとう…8本、ポン酢…適宜

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：140Kcal たんぱく質：11.1g 食塩相当量：0.8g

#### 作り方

- ①しいたけは軸を外し、石づきを除き軸の部分は細かく切る。ししとうは、1カ所包丁で切り込みを入れる。
- ②ボウルに鶏ひき肉、調味料A、①の細かく切ったしいたけの軸を入れて、よく混ぜる。
- ③しいたけの傘の裏側に②を詰め、グリルで約3分加熱。さらに、ししとうもグリルへ入れて約5分加熱し、火が通ったら器に盛り付ける。

ポン酢を適宜かけて！