

ほくほく鬼北 家族の絆

皆が笑顔でいられる姉妹に

宮本

きみとし
竜智さん

よしみ
佳美さん

そら
蒼空ちゃん

かいり
海璃ちゃん

ふうか
楓佳ちゃん



日向谷の宮本さん家族。3姉妹を中心にいつも賑やかな仲良し家族です。

竜智さんの実家に帰郷して6年、現在、同じ敷地内に四世代の家族が一緒に暮らしている宮本さん一家。父母や祖父母と協力しながら、3姉妹の成長を見守っています。子どもたちもさまざまなことを教えてくれる4人のじいじ、ばあばと過ごす時間が大好き。竜智さんと佳美さんは、「私たちの目が届かないところをサポートしてくれる心強い4人がそばにいてくれて、とても助かっています」と、感謝の思いを話していました。

互いに4人兄弟という同じ境遇で育った竜智さんと佳美さん。それぞれ兄弟という存在の偉大さを感じながら、成長してきました。だからこそ、2人が描く家族像は、「たくさんの子どもに囲まれた笑顔溢れる家族」と同じものでした。そして、誕生した妹思いの長女の蒼空ちゃん、天真爛漫な次女の海璃ちゃん、そしてお喋り大好きな三女の楓佳ちゃんの3姉妹。この日も、3人で昆虫採集に夢中になって仲良く走り回る姿がありました。

秋には四世代総出で汗を流す稲刈り、そして、稲刈り後のバーベキューという、宮本さん一家の一大イベントが待っています。そんなかけがえのない時間を過ごしながら、四世代の絆はさらに深まっていくことでしょう。

次回は家族ぐるみで仲の良い伊勢本友和さんご家族です。

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好藤支部一

鬼北町の食卓事情を知ろう①塩分『鶏とたっぷり野菜の揚げびたし』

高血圧予防の観点から減塩が推奨されています。「塩辛い味付けをしているつもりはない」と思っている、市販の菓子パンや練り物、ソーセージなどの加工品には、思いのほか塩分が含まれています。昨年のアンケートから、鬼北町ではかけしょうゆ・ソースをされる方が多いという結果が出ました。調味料は「かける」より、必要に応じて「つける」を意識しましょう。

また、南予地方では甘辛い味付けが好まれる傾向にあります。砂糖をたくさん加えると、つついしょうゆも多くなりがちです。日頃の食生活を振り返り、塩分の摂り過ぎに注意しましょう。



材料(4人分)

レンコン…180g、なす…130g、鶏むね肉…130g、葉ねぎ…10g、糸唐辛子…適量、片栗粉…20g、揚げ油、調味料A(だし汁…300ml、薄口しょうゆ…大さじ2・1/2、みりん…大さじ2・1/2)

1人当たりの栄養量

エネルギー：237.1kcal たんぱく質：8.4g 食塩相当量：1.6g

作り方

- ①レンコンは5mm厚さの輪切りにする。なすは乱切りにする。
- ②レンコン・なすを素揚げする。
- ③鶏肉を食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶし揚げる。
- ④小鍋に調味料Aを合わせ、素揚げしたレンコン・なす・鶏肉を入れ、さっと煮る。
- ⑤器に盛り付け、仕上げに糸唐辛子と葉ねぎをのせる。

薬味のねぎと糸唐辛子で味にアクセントをつけました。