

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.89

## バレエがつなぐ家族の笑顔

都能

和也さん かずや  
美季さん みき  
花梨さん かりん  
明莉ちゃん あかり  
光莉ちゃん ひかり



芝の都能さん家族。3人姉妹を中心に  
笑い声が絶えない家族です。

真面目で努力家な長女の花梨さん、負  
けず嫌いな次女の明莉ちゃん、そして、  
天真爛漫で家族の癒し系アイドル、三女  
の光莉ちゃん。三者三様の性格の三姉妹  
ですが、熱中しているものは一緒。それ  
はバレエボールです。

スポーツ好きな和也さんと美季さんの  
影響で、運動が大好きな3人。小学校2  
年生のとき、花梨さんがバレエを始めた  
ことをきっかけに、明莉ちゃんと光莉  
ちゃんもバレエを始めました。現在、中  
学校のバレエ部、鬼北町スポーツ少年団  
のバレエチームでそれぞれ活躍している  
3人。試合の日には一番の応援団である  
両親が駆けつけます。「気持ちにはコート  
に立つ子どもたちと同じだからこそ、嬉  
しくても悔しくても自然と叫んでしま  
う」と笑みを浮かべる和也さん。また、  
美季さんは「子どもたちのおかげで人との  
繋がりが増えた」と話し、バレエを通  
じて、都能さん家族に、さらに、たくさ  
んの笑顔が広がっています。

「面白いお父さん」、「面白いお母さん」  
と口を揃える花梨さん、明莉ちゃん、光  
莉ちゃんの3人にとってそんな両親は、  
スポーツ万能で格好良い憧れの存在。今  
日もまた、笑顔を浮かべながら皆で体を  
動かしている都能さん家族の姿があるこ  
とでしょう。

次回は、美季さんと奥さんが同級生で  
ある青木優さんご家族です。

### 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

#### 鬼北町の特産品を使って①きゅうり 『具たくさんあっさりさつま飯』

鬼北町では、きゅうりの栽培が盛んに行われており、道の駅ではきゅうりが通年販売されています。

きゅうりは熟すと黄色になることから「黄瓜」と呼ばれるようになりました。歯触りが良く、サラダ・漬物・酢の物など、広い用途で食べられています。栄養面では、ナトリウムの排泄を促す働きをもつカリウムを含んでいます。

また、成分の90%以上が水分であるため、時間が経つと水分が蒸発して味・食感が落ちてしまいます。新鮮なうちに食べるとよいですね。



#### 材料(2人分)

アジ…80g、こんにやく…50g、きゅうり…80g、みょうが…10g、  
しそ…2g(2枚)、柑橘の皮…少量、麦みそ…30g、だし汁…200ml、  
麦ご飯…260g(1人分130g)

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：308kcal たんぱく質：13.4g 食塩相当量：1.8g

③を落とし蓋などに塗り付け、ガスで3~4回あぶると、香ばしく仕上がります。

#### 作り方

- ①アジは焼いてほぐし、こんにやくは短冊切りにして、さっと下ゆです。
- ②きゅうりは薄い輪切りにする。みょうがは小口切り、しそ・柑橘の皮は千切りにする。
- ③焼いたアジの身をすり鉢に入れてよくすり、麦みそを加えてさらにする。
- ④③にだし汁を少しずつ加えてのばす。ポウルに移し、冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑤④が冷めたら取り出して、こんにやく・きゅうり・みょうが・しそを加える。
- ⑥おわんに麦ご飯を盛りつけて、さつま汁をかけて食べる。香り付けに柑橘の皮を添える。