

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.91

笑顔にあふれた家族の時間

氏原

おさむ
修さん 裕子さん 彰吾くん
かのん
花穂ちゃん 花梨ちゃん 展子さん
のぶこ



北川の氏原さん家族。漫才のような親子の掛け合いが魅力的な仲良し家族です。妹思いの心優しい長男の彰吾くん。好奇心旺盛な長女の花穂ちゃんは、おばあちゃんに教えてもらう折り紙遊びが大好き。そして、次女の花梨ちゃんは、お手伝いを進んでくれるしつかり者。そんな3兄妹を中心に、氏原家には毎日明るい笑い声が絶えません。

土日出勤のため、なかなか家族と過ごす時間がないという修さん。それでも、子どもたちは、優しくて面白いパパのことが大好きです。家にいるときは子どもの面倒をよく見てくれるそうで、「頼りになります」と裕子さんも大絶賛。一方、裕子さんも子どもたちにとって、「怒ると怖いけど、いつもは優しいママ」。また、「料理上手」な裕子さんですが、何か物足りないと感じたときに助けてもらっているのが花穂ちゃんの舌。家族も驚くほどの優れた味覚を持っている花穂ちゃんは、「将来の夢は料理人」と、笑顔で話していました。

プロレス好きな修さんの影響で、今では裕子さんもプロレスが大好き。「変わらないうことも大事だが、変わろうとする思い、覚悟、そして一歩踏み出す勇氣も大事」、2人が尊敬する内藤哲也選手のこの言葉を人生の教訓としている修さん。「子どもたちが大きくなったら、この言葉を伝えていきたい」、親から子へとその思いは受け継がれていきます。

今回は、裕子さんと奥さんが職場の仲間である有田豊史さんご家族です。

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

鬼北町の特産品を使って② 『いもたき』

秋の風物詩「いもたき」。里芋、こんにゃく、しいたけ、ついでなどの特産品をたっぷり使って作れるので、美味しく、安心です。家族で、また、地域の方や友人と一緒に楽しめます。地域によって入れる具材が異なります。

「ついで」とは？（正式名称は「はすいも」）

サトイモ科の植物で、食べるのは茎の部分。中はスカスカでスポンジ状。アクのない野菜なので、料理法は、皮をはいで酢の物をはじめ、味噌汁の青み、茹でて散らし寿司の中に入れたり、煮物にも。すぐに煮えるので、小さく切らないようにするのがコツ。



材料(4人分)

里芋…中4個、こんにゃく…1/2枚、厚揚げ…1/2枚、ゆで卵…4個、ちくわ…2本、鶏もも肉…100g、にんじん…1/4本、(あれば、しいたけ…1枚、ついで…80g) だし汁…1,200ml、調味料A(濃口しょう油…大さじ3、みりん・酒…各大さじ2、砂糖…小さじ1、塩…少々)、辛子味噌…大さじ2

1人当たりの栄養量

エネルギー：253kcal たんぱく質：16.0g 食塩相当量：2.3g

作り方

- ①里芋は皮をはいで半分に切り、さっと茹でた後、水洗いしてぬめりをとる。こんにゃくは手でちぎり、湯通しする。厚揚げは油抜きして4つに切る。ちくわは半分に、鶏肉は一口大に、にんじんは半月切りにする。しいたけは4つに切る。ついでも皮をはいで、大き目に斜め切りにする。
- ②大鍋にだし汁と鶏肉、調味料A、①の具材を順に入れ、アクを取りながら、じっくり煮込む。
- ③器に盛り、辛子味噌を添えていただく。