

甘くて楽しい移住生活

池添

正嗣さん

朋香さん

瑞生ちゃん

咲希ちゃん



東仲の池添さん家族。鬼北をこよなく愛する仲良し家族です。

7年前、就農を目指し宮崎県から鬼北町に移住した池添さん家族。道の駅で買って食べた町内産の「いちご」の甘さに魅了され、いちご農家になりました。先輩農家さんたちからアドバイスを受けながら、夫婦二人三脚で始めたいちご栽培。就農当初、地域の方々がまだ幼かった姉妹の面倒を見てくれたお陰で、農業に集中できました。今でも温かく見守ってくれる周りの方々に対し、正嗣さんと朋香さんは「親子ともども地域の皆さんに育てていただき感謝している。ここに移住して本当に良かった」と改めて実感していました。

出荷準備のみならず、さまざまな家事手伝いで多忙な両親を助けている長女の瑞生ちゃんにとって、自分たちのために懸命に働いてくれる優しい両親は「ヒーロー」。一方、天真爛漫な次女の咲希ちゃんは、通っている保育所の人気者。そんな仲良し姉妹は、両親が驚くほど完璧に鬼北弁を使いこなす「鬼北っ子」。当時2歳の咲希に「教えてあげたい」と言われた時の驚きは忘れられない」と朋香さんは笑顔で話していました。「家族皆大好き」瑞生ちゃんのその言葉に笑顔が広がる池添さん家族。鬼北町民8年目を迎える今年も、子どもたちの成長とともにたくさんの思い出が刻まれるでしょう。次回は、同じ消防分団に所属している先輩の藤堂栄司さんご家族です。

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

愛あるブランド産品を使って⑤ 媛っこ地鶏 『媛っこ地鶏とれんこんのガーリックポン酢炒め』

愛媛県のオリジナル地鶏、媛っこ地鶏はほどよい脂と歯ごたえがあり、上品な甘さが口に広がります。焼き鳥、天ぷら、から揚げ、蒸し鶏、炒め物、炊き込みご飯など、幅広い調理方法で楽しめます。飼育基準が厳守されていて安心！鬼北町でも良い環境で大切に育てられています。



材料(4人分)

媛っこ地鶏もも肉…200g、れんこん…50g、しいたけ…60g、
長ねぎ…40g、さやいんげん…24g、サラダ油…大さじ1、
にんにく…1片、ポン酢…40cc、塩…少々、こしょう…少々、
糸とうがらし…適量

1人当たりの栄養量

エネルギー：167kcal たんぱく質：11.1g 脂質：11.2g
炭水化物：5.3g 食塩相当量：2.2g

作り方

- 鶏もも肉は一口大に切る。れんこんは乱切りにしてさっと茹でる。
- しいたけは4つに切り、長ねぎは3cmに切り、それぞれフライパンでさっと焼き目をつける。さやいんげんは3cmに切り、茹でて冷水中に取る。
- フライパンにサラダ油を熱し、にんにく(薄切り)を炒め、①②も加えて炒め、ポン酢を加えてからめる。味をみて、塩・こしょうで味を調える。皿に盛り、糸とうがらしをのせる。