

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.105

家族を想い合う輝く笑顔

奥浦

健太さん

祐子さん

大翔くん

彩乃ちゃん



永野市の奥浦さん家族。兄妹を中心に毎日笑いが絶えない家族です。

高校卒業後、県外に就職していた健太さん。転勤を機に昨年8月、家族とともに故郷・鬼北町へと帰郷してきました。岡山県出身の祐子さんにとっては、慣れない町での生活がスタートしましたが、「地域の皆さんが優しく、子育てしやすい、暮らしやすい町」と、鬼北町での暮らしに大満足です。

「妹思いの優しいお兄ちゃん」と両親が口をそろえるほど、思いやりに溢れた大翔くん。先日校内で行われた持久走大会で、ご褒美にもらった飴2つ。帰宅した大翔くんはすぐさま妹の彩乃ちゃんに「どっちがいい?」と、笑顔で聞いていたそう。一方、天真爛漫な彩乃ちゃんは、歌ったり踊ったりするのが大好きな女の子。最近では、クリスマス発表会に向けて、両親も驚くほど踊り続けていたそう。そんな仲良し兄妹を両親は「優しく元気な子に」「自分の好きなことを伸ばしてほしい」と願いながら、日々成長を見守っています。

「優しくて面倒見が良い旦那さん」、「温厚で料理上手な奥さん」と、お互いを尊敬し合う健太さんと祐子さん。子どもたちが生まれる前は、毎年屋外音楽フェスに行っていたと話すほど、音楽が大好きな2人。「来年は家族4人で屋外フェスに行きたい」と、子どもの成長とともに夢は無限大に広がっています。

今回は健太さんの同級生である池田大知さんご家族です。

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

鬼北町の産品を使って～白菜～ 『白菜と豚肉のトロ～りうま煮』

鍋料理が恋しい季節になりました。鍋料理に欠かせないのが白菜です。クセがなく、どんな食材とも合いますが、豚肉やベーコンとは特に好相性です。

日本に伝来したのは明治時代、国内で広く普及したのは大正時代になってからだそうです。栄養面では、カリウム、ビタミンCが豊富。ビタミンCは部位によって含有量が違い、最も多いのが外の色の濃い葉なので、鍋物やスープで栄養を逃さず摂取したいです。内側の葉は塩もみや即席漬け、サラダなどの生食にも向いています。

【白菜料理いろいろ】 ロール白菜、白菜のコールスローサラダ、白菜の和風マヨネーズ和え、白菜のおかかポン酢和え

材料(4人分)

白菜…4枚、にんじん…1/2本、水菜…1/2株、豚肉バラ薄切り…200g、調味料A(酒…大さじ1、塩少々、しょうがすりおろし汁…小さじ1)、にんにく…1片、ごま油…小さじ1、調味料B(水…2カップ、とりがらスープの素…小さじ1、みりん…大さじ2、しょうゆ…大さじ2)、片栗粉…大さじ2、塩こしょう

1人当たりの栄養量

エネルギー：255kcal たんぱく質：9.0g 脂質：18.6g
炭水化物：11.1g 食塩相当量：0.8g

作り方

- ①白菜の芯はそぎ切り、葉は3cm長さのざく切り。にんじんは大きめのざがき、水菜は3cm長さ、豚肉は2cmくらいに切る。にんにくはみじん切り。しょうがはすりおろす。
- ②豚肉は調味料Aに漬けて下味をつけておく。
- ③フライパンにごま油を熱してにんにくみじん切りを入れて炒め、香りが出たら豚肉を炒める。
- ④肉に火が通ったら、白菜の芯を入れて炒め、少ししたら、葉、にんじんも入れて炒める。
- ⑤しんなりしてきたら調味料Bを入れて5分ほど煮込み、水菜も加える。水溶き片栗粉を入れて少し煮立たせたら、塩こしょうで味を調える。

