

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.110

## 家族が撮る最高の笑顔

岡田

あきら  
旭さん  
ひより  
燈和ちゃん  
さき  
紗季さん  
しゆり  
朱莉ちゃん



奈良の岡田さん家族。笑顔が素敵な仲良し家族です。

長女の燈和ちゃんは、英語に興味津々。日常生活でも「これは英語でなんて言うの？」と自分から聞いてくるそう。ときには、絵本にあるゾウやライオンを軽快な発音の英語で話し、みんなを笑わせてくれます。次女の朱莉ちゃんはそのようなお姉ちゃんのこと大好き。何もなくても近づいただけで笑いが止まりません。旭さんは、休みの日はいつも子どもたちと一緒。「趣味は子どもと遊ぶこと」と言ってもいいほど優しいお父さんです。

そんな岡田さん家族にも新型コロナウイルス感染症の影響がありました。紗季さんはエステやネイルがお仕事。お客さんとの密接が避けられない仕事のため、感染予防を考慮し、4月中旬から1カ月間、やむなく休業することに。しかし、紗季さんはこの時間も無駄にはしません。オンラインの写真撮影講座を受講し、赤ちゃんをさらに可愛く撮影するための知識や、コミュニケーションスキルを学ぶなど、自分磨きに励んでいました。紗季さんは、最近、新しくカメラも購入。「家族の笑顔をどんどん撮っていききたい」と声を弾ませました。

「新型コロナウイルスが収束したら、朱莉ちゃんの誕生日に温泉にでも行きたいね」と話す岡田さんご家族。きっとそこには最高の笑顔が待っていることでしょう。今回は、奥さんが紗季さんとご友人である河野吉寿さんご家族です。

### 食生活改善推進協議会 健康づくり応援レシピ

—食生活改善推進協議会好藤支部—

#### 和食に親しむ 『簡単!おいしい筑前煮』

「和食」は日本の伝統的な文化として奥深いものですが、だからと言って難しいものではなく、私たちの日常に寄り添った料理でもあります。和食には「一汁三菜」という伝統的なスタイルがあり、ご飯、汁物、おかずを揃えることで色々な食材をバランスよく食べることができます。

今回は、簡単に味なじみがよく、具材も柔らかく食べやすい筑前煮の作り方を紹介します。ご家庭での定番メニューに加えていただきたい一品です。ぜひお試しください!



#### 材料(4人分)

れんこん…1節、にんじん…1本、ごぼう…中1本、生しいたけ…4枚、塩…小さじ1/2、鶏もも…250g、A(しょうゆ、砂糖…各大さじ2)、水…100ml、ごま油…小さじ1

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー: 273kcal たんぱく質: 14.0g 脂質: 13.2g  
炭水化物: 24.8g 食塩相当量: 1.5g

#### 作り方

- れんこんは皮をむいて縦半分に切り、幅1.5cmに切る。にんじんは皮をむいて縦半分に切り、幅2cmに切る。ごぼうは食べやすい大きさに乱切り。しいたけは石づきをとり、半分に切る。
- 鶏肉は余分な脂肪を取り除き、食べやすい大きさに切る。ポウルに入れてAの材料を加えて絡める。
- 厚手の鍋にれんこん、にんじん、ごぼうを入れ、塩を絡めて5分ほど置く。その上にしいたけ、鶏肉の順に広げ入れ、水100mlを注ぐ。ふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火にし、れんこんに竹串が通るまで15分ほど煮て火を止める。
- ③を粗熱が取れるまで放っておく。仕上げにごま油を回し入れて、中火で3分ほど煮て温める。

仕上げに加えるごま油の香りが食欲をそそります♪