

ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.113

生まれ育った地域で新たな家族とともに

杉本

武洋さん
たけひろ
ゆうな
優奈ちゃん

彩花さん
あやか



延川の杉本さんご家族。初めての子育てに奮闘中の仲良し家族です。

もうすぐ1歳の誕生日を迎える優奈ちゃん。少しずつ一人で立てるようになってきました。おもちゃで元氣よく遊んだり、お話をしたり、いつもにぎやかだそうです。誕生日の予定を聞くと「祖父母ら呼んで一升餅を背負う予定です」と武洋さん。「お金や文房具などの絵が書かれたカードを優奈ちゃんに選んでもらって将来を占う「選び取り」もします」と彩花さん。2人とも嬉しそうに誕生日の予定を話し、優奈ちゃんが1歳になる日を心待ちにしています。

そんな武洋さんと彩花さんは、お互いの性格を「いつも優しいので、怒ったりすることがありません」ときっぱり。実は2人とも三島地区出身。武洋さんは、彩花さんの3歳年上になります。そのため、中学校、高校のときは同じ学校に通うことはなく、話したことはありませんでしたが、お互いの名前などは昔から知っていたそう。同じ地域で育ったからこそ気が合うのかもしれない。

「これからも地元である三島地区に住み続けたい」と笑顔で話す武洋さんと彩花さん。2人の生まれ育ったたくさんの思いが残るこの地域で、新たな家族とともに、さらにたくさんの思い出が刻まれていくことでしょう。

今回は、彩花さんと同級生である清家直人さんご家族です。

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—

魚を家庭でおいしく料理 『ふっくら白身魚の酒蒸し』

魚には、私たちの健康を支える栄養素がたくさん含まれています。特によく知られているのが魚油に多いエイコサペンタエン酸（EPA）やドコサヘキサエン酸（DHA）。EPAには抗動脈硬化作用や免疫調整作用。DHAには脳神経の活動を助ける作用が期待できます。

しかし、日本では近年魚離れが進んでいます。原因の1つとして考えられるのが、調理や処理が面倒と思われていること。そこで、今回は切り身を使って手軽に、フライパンで作れるふっくら上品な酒蒸しをご紹介します！ぜひご家庭でも作ってみてください！



材料(2人分)

白身魚（鯛・タラなど）…2切、白ネギ…1/4本、
しいたけ…4個、酒…25ml、水…30ml、昆布5cm角…1枚、
ポン酢…適量（好みで酢酢を足しても良い）

1人当たりの栄養量

エネルギー：98kcal たんぱく質：12.6g 脂質：3.2g
炭水化物：5.4g 食塩相当量：0.8g

下処理をすることで、魚の臭みなく食べられる！
魚や野菜本来の風味を味わえる一品です。

作り方

- ①魚の両面にうすく塩（分量外）をして15分ほど置く。
- ②魚の霜降り：塩をした魚をボウルに移し、湯を注ぎ入れる。箸で混ぜ、全体が白つぽくなれば水を取り替えて冷ます。キッチンペーパーで水気を軽くふき取る。
- ③フライパンに酒、水、昆布を合わせ30分ほど置く。
- ④ネギは斜め7mmほどに切り、しいたけは2~4等分する。
- ⑤昆布がやわらかくなったらフライパンに切り身をのせる。周りに④のネギとしいたけを置く。中火で加熱する。
- ⑥沸騰したらフタをして7分ほど煮る。材料に火が通っていたら皿へ盛り付ける。ポン酢につけていただく。