

# ほくほく鬼北 家族の絆

人から人につなぐ絆リレー

No.116

## 2人が奏でる幸せな日々

兵頭

まさと  
聖人さん

さくらこ  
桜子さん



永野市の兵頭さんご家族。今年の大晦日に結婚1周年を迎える仲良しご家族です。学生時代、ともに吹奏楽部に所属していた聖人さんと桜子さんは、自分たちで楽器を購入するほどの音楽好き。聖人さんは中学生のときから担当するサクソスを、桜子さんは高校生のときから担当するクラリネットをそれぞれ所有しています。社会人になってからは、宇和島市の吹奏楽団に入団。練習日と休日が重なった日に、楽器の練習に行くことが2人の楽しみです。

そんな聖人さんと桜子さんに、新たな楽しみが増えました。それは桜子さんの妊娠。しかし、桜子さんは、つわりがひどく寝込んでしまうこともあったそう。そんなとき聖人さんは、桜子さんに負担をかけないように、全力でサポート。ほとんどの家事を1人でこなしたそうです。産婦人科での健診には、聖人さんも一緒に足を運び、2人でお腹の子どもが成長する喜びを分かち合っています。

2人は、新型コロナウイルスの影響を考慮して、今年延期した結婚式を来年行う予定。結婚式と新たな家族の誕生という大きな幸せが待っている兵頭さんご家族。大晦日の結婚1周年の記念日は「自宅で記念日をお祝いしたい」と笑顔で話していました。

次回は、桜子さんと同じ職場で働いている武田祥子さんご家族です。

### 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—

#### あたたかな家庭の味を次世代へ伝えよう 『トマト煮込みのロールキャベツ』

皆さんには、「我が家の味」と聞いて思い出す料理はありますか？昔と比べると、家族がそろそろ団らんの際は減少傾向にあり、それに伴って家庭の味の伝承の機会が失われつつあります。

特別な味ではなくても、それぞれの「我が家の味」は世界にひとつしかない大切なレシピです。家族がそろそろ日は、みんなで家庭の味を囲みませんか？

また、現在、新型コロナウイルスの影響を受けて、行き場を失っている食材が多くあります。地域を支えている農林水産業が今後も長く続くよう、家庭で地元食材を消費して、生産者の皆さんを応援しましょう！



#### 材料(2人(4個)分)

キャベツ…4枚、合挽肉…120g、玉ねぎ…1/4個、パン粉…大さじ5、牛乳…大さじ3、卵…1個、塩…小さじ1/4、コショウ…少々  
A(カットトマト缶…1/2缶(200g)、水…1カップ、コンソメ固形…1個) ローリエ…1枚、乾燥パセリ…適宜

#### 1人当たりの栄養量

エネルギー：134kcal たんぱく質：8.4g 脂質：7.5g  
炭水化物：7.9g 食塩相当量：0.9g

#### 作り方

- ①キャベツの葉を外側から外し、たっぷりの湯で、葉がしんなりするまで茹でる。玉ねぎは細かいみじん切りにする。
- ②ボウルに、パン粉を入れ、牛乳を加える。パン粉が柔らかくなったら、合挽肉、卵、玉ねぎ、塩、コショウを加えて粘りが出るまでこねる。こねたら4等分にして、俵型にまとめる。
- ③キャベツの葉を広げて、芯の部分を薄くそぐ。根元の部分に②のタネを置いて、はみ出ないように包む。包み終わりの面を下にする。
- ④鍋にAを入れる。③を隙間なく並べ、ローリエを加えて火にかける。焦げ付かないように、様子を見ながら弱火で15分煮込む。15分経ったら裏返して、さらに15分煮込む。
- ⑤器に盛り、パセリをふりかける。