

さかた
酒田 美佳さん (1区)



抱きかかえる次男が楽しそうに羽子板の絵を描いているのは、青空自主保育「とちのみ」の活動で段ボールを切り取った羽子板づくりの1コマです。夫のUターン就職を機に、札幌市から妹背牛町に移り住んでもうすぐ5年目。当時、町内に友だちがいなかった私を温かく迎えてくれたのが、「とちのみ」のお母さんたちでした。

冬もあったか！ 青空自主保育「とちのみ」

「とちのみ」は月に2、3回ほど季節行事や自然散策、体験活動を楽しみながら、親子が交流を深める子育てサークルです。未就学児童とその保護者が主な対象で、代表の方によると、サークル名には「そのうち」に根つき、大きな「み」をつけて、自分らしさを大切に成長してほしい」との願いがあるそうです。

冬は羽子板づくりやもちつきのかに、みそづくり体験も行われます。「みそはスーパードで買うもの」と思っていた私にとって、息子と一緒に麴をもむ体験はとても新鮮でした。

みそを半年ほど熟成させた後、秋には「みそ汁パーティー」も開かれます。皆さんが持ち寄ったおかずとご飯はもちろん、自分たちで作ったみその味は甘みがあって格別です。会話も弾み、先輩のお母さんたちに育児の相談をすることもありました。

現在は2人の息子がおり、兄弟で元気に追いかけてくっくる様子を見守る時間が幸せです。「とちのみ」は、安心して子育てができる環境の一助になっていてと思います。残念ながら町内に子育て世代は少ないですが、これからお母さんたちと一緒に「とちのみ」を盛り上げていきたいです。

ひじきを洋風に♪

ひじきとじゃがいものコンソメ炒め

【材料】4人分

- 乾燥ひじき 大さじ2 (6g) ⇒水で戻す
- じゃがいも 4個 (400g) ⇒皮をむき細切り
- 人参 1/2本 (80g) ⇒皮をむき細切り
- ベーコン (ハーフ) 4枚 (30g) ⇒5mm幅の細切り
- サラダ油 大さじ1
- にんにくチューブ 5cmくらい
- ★酒 大さじ1
- ★コンソメ 小さじ2

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
132	3.2	6.3	0.6	25	10.2	0.3



【作り方】

- ① ひじきを水で戻し、じゃがいも・人参・ベーコンを切る (じゃがいもは水にさらさない)
- ② フライパンを中火にかけ、サラダ油とベーコンを入れて炒める
- ③ じゃがいも・人参を加えて火が通るまでよく炒め、酒・コンソメを加えてふたをして、蒸らしながら炒める

♪常備菜として作っておくと、時間の無い朝もさっと出せて便利です

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

