

人

フレッシュマーケット

しづや
まさよ
澁谷 昌代さん (1区)



息子の野球生活を 支えるお母さん

妹背牛で生まれ育ち深川西高校を卒業しました。

妹背牛運輸に勤めてからは、11年が経過。主な仕事は紙袋の検品やビニールハウスのビニールを1件ずつに仕分けし、梱包する作業を行うなど、パワフルに働いています。

プライベートでは野球の応援が趣味で、息子2人が野球を始めてからずっと続けています。

現在は、一人目の息子が社会人となり、もう一人は高校球児。

朝早くから練習があるので、毎日早起きして弁当作りを行わなければなりません。自分の仕事もあるのに朝早くから弁当作りの毎日は正直かなり大変ですが、それ以上に息子ががんばっている姿を見ると元気が出ます。

また、息子が怪我をした際には、小中高でバスケットボールやバレーボールをやっていた時に、テーピングなどは自分で巻いていた経験を活かし、簡単な応急措置などを行っています。

来年は高校最後の野球となるので、今以上のサポートを息子にはしてほしいと思っています。また、コロナウイルスが落ち着いて、声を枯らすまで応援ができるとうれしいです。

今月のお助けメニュー

柿入りなます

【材料】(6人分)

大根 太い所 10cm 位 (360 g) ⇒ 細めの千切り
 塩 小さじ 1/2 (3 g)
 柿 1 個 (200 g) ⇒ 大根より太い千切り
 砂糖 大さじ 1
 酢 大さじ 3

【作り方】

- ①ボウルに切った大根を入れ、塩を振り入れて揉む。冷蔵庫で 15 分ほど置いて全体をしんなりさせる
- ②別のボウルに、砂糖・酢を入れてよく混ぜ合わせる
- ③①の大根の水気をしっかりと絞り、②のボウルに入れ、柿も入れて和える



砂糖が少ないので、低カロリー！柿の甘みがちょうどよいなますです

【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
38	0.4	0.1	17	1.3	0.2	0.5

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

