

【白ねぎ】



ねぎの刺激的なおいの成分はアリシンという物質で、血液をサラサラにする効果やコレステロールの増加をおさえ、血管をしなやかに保つ効果などがあります。生のまま刻んで薬味として使えるだけでなく、焼き物やあえ物、なべ物などいろいろな料理に使うことができます。



健康は食にあり



『白ねぎの八幡巻き』

◎材料（6人分）

白ねぎ 2本、豚ロース薄切り肉 300g、にんじん 60g、塩とこしょう・少々、酒・小さじ1、小麦粉・大さじ1、油・少量、A（しょうゆ・大さじ2、みりん・大さじ2、さとう・小さじ1）、サラダ菜適宜

◎作り方

①豚肉は幅が15cmくらいになるように2～3枚ずつ並べ、塩とこしょう、酒を振る ②①に白ねぎ（15cmくらいに切ったもの）とにんじん（せん切り）のをせて肉で巻き小麦粉を薄くまぶす ③熱したフライパンに油を入れ、②を並べ肉に火が通るようきつね色に焼く ④③にAを加えて汁気がなくなるまで煮からめる ⑤一口大に切り、サラダ菜を敷いた皿に盛る

※1人分のエネルギーは182 kcal、塩分は1.1 gです。



取れたて野菜



川村 保春 さん
(新本)

8年前から白ねぎを栽培しています。今では12アール作付けをしていて、去年は3.5トンほど出荷しました。白ねぎは、4cm～5cm伸びるごとに土かけという作業を5～6回します。日光に当たらないようにすることで白い部分が保たれます。土かけは早すぎると太りが悪く、伸びにくくなるため、時期の見極めには気を使っています。おいしい白ねぎを作るには土作りが肝心。たい肥を使つての土壌作りには特に力を入れています。また、同じ土地に同じ作物を続けて作ると病気になりやすいので、畑のローテーションも毎年行います。うちで作った白ねぎは、食べた時のやわらかな食感と甘味が自慢です。今が旬の食材です。ぜひ味わってみてください。

明

けましておめでとう
ございます。

子供は大人を写す鏡

（人権作文（小学生の部）から）

昨年、市では、人権について正しい理解と豊かな人権感覚を身に付けてもらおうと、市内の小・中学生を対象に人権作文を募集しました。

応募点数は約700点。作品の内容は、友達との関わり、障害のある人とのふれあい、家族に対しての思いやり、児童虐待など、多岐にわたっていました。

ここでは、特選に選ばれた作品のなかの一つ「おばあちゃんの手」を紹介します。この作品は、右手が不自由なおばあちゃんのかわりに、いっぱい手伝ってあげようと思い、体験したことを書いたものです。

作者（小学2年）は、ご飯の準備のとき、おじいちゃんは野菜を半分に切るだけで、おばあちゃんが小さく切る様子に疑問をもちます。そして、おじいちゃんから、「ばあちゃんは、手が悪くなつても、ちよつと助けてやつたら、できるとがいつぱいあるよ。できることをしようらんかったら、おばあちゃんの手はもつと動かなくなるよ、だから、おばあちゃんはどうしてもできんことや、危ない

ことは、おじいちゃんが代わりにしてやるけど、あとは助けてやるようにそばにおるだけ、見て待つてやるんよ」と教えてもらいます。

「おじいちゃんのようにすることも、いじわるをしていることじゃあないなどおもうからです。できるまでまつて見てやる人だつて、やさしい人だからです」。

「やさしい人」とは、相手の立場や状況を理解したうえで行動する人だと作者はまとめています。そして、「わたしもまつてやれるやさしい人になりたい」と結んでいます。

◎このコーナーでは、身近な話題をもとに人権について考えます。

↓点線に沿って切り取ってください。（官製ハガキでも可）

人 口

67,988人（うち外国人登録1,139人）
男32,970人 女35,018人
世帯数23,165世帯
（平成17年12月1日現在）

編 集 後 記

■明けましておめでとうございます。本年も皆さんの生活に少しでも役立つ広報紙になるように頑張りますので、応援お願いします。
■今年成人記念式の実行委員長を務める谷口さん。郷土の地、総社を心から愛している。総社市の未来を担うにふさわしい人だった。
■昨年は多くの人とふれあいができ、温かさを感じた年だった。総社のよさを少しずつでも伝えられるよう頑張りたい。

◎仲の良いご夫婦をお待ちしてます
昨年3月22日、総社・山手・清音は合併しました。合併は、まち同士が結婚するようなもの。この記念すべき年を皆さんと一緒に祝いたいと思います。3月22日以降に結婚したご夫婦、金婚式や銀婚式を迎えたご夫婦。広報そうじゃに登場してみませんか。編集室（企画課）までご一報ください。