

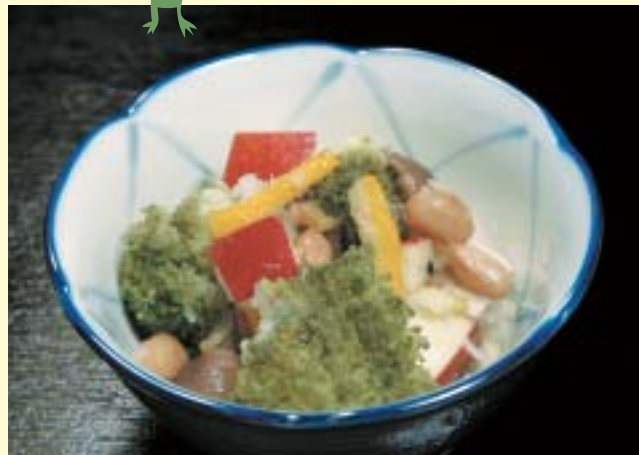
# 【ブロッコリー】



ブロッコリーは、花らいというつぼみの集まった緑黄色野菜です。ビタミン、ミネラル類、食物繊維を多く含み、風邪予防、がん予防、美肌効果などがあります。茎にも栄養素が多く含まれているので、捨てずに茹でて、サラダ・炒め物・和え物などに使いましょう。



健康は食にあり



## 『ブロッコリーのおろし和え』

◎材料 (6人分)

ブロッコリー 100g、しめじ 50g、ゆで大豆 50g、りんご2分の1個(1cmの角切り)、ゆず(またはレモン)1個、大根 150g、調味料(酢(ゆずなどの汁を含む)・大さじ2、砂糖・大さじ1、塩・小さじ2分の1)

◎作り方

- ①ブロッコリーとしめじは小房に分け、さっと茹でる
- ②ゆずは半分を皮ごと薄切りにし、残りは絞る
- ③大根はすりおろし、少し汁気をきり調味料を混ぜる
- ④材料を和える

※1人分のエネルギーは45kcal、塩分0.5gです。  
 <ポイント> ブロッコリーは、短時間で茹でるとビタミンCの損失が防げます。歯ざわりが残る程度がおすすめです。



取れたて野菜



松永 勉さん  
 (清音柿木)

うちでは、10年前からブロッコリーを栽培しています。今では、10アール作付けし、清音青空市場へも出荷しています。手軽に料理ができ、食べやすいと好評です。おいしいブロッコリーを作るには、肥よくな畑が必要なので、土作りには力をいれています。鶏ふんやたい肥などを使用し、農薬はあまり使わないので、安心して食べられます。11月下旬から夫婦で収穫作業に追われます。鮮度が一番大事なので、すぐに保冷庫で保存します。大きさは10cmから15cmぐらいのものが良品で、つぼみが密生して固く締まっているものが新鮮です。口の中で広がる甘さや、食感を味わってみてください。おいしいですよ。

人権団体を名乗る東京の団体からG課の課長に人権・同和問題関係の図書の購入要求が再三あり、断ったにもか

あなたが狙われるかも？

高額な図書の購入の強要

かわらず強引に送られて来ました。これは同和問題を口実にして不当要求する「えせ同和行為」で、執拗に電話で脅かし、図書購入を要求します。同和問題は、「こわい」、「避けたい」という思いが問題で、無理解な誤った認識につけ入り、一度応じると何度も狙い撃ちされます。このえせ同和行為は、これまでの差別意識の解消に向けた啓発や教育の効果を覆し、人々に誤った意識を植え付けます。

警視庁は行政機関に物品購入の要求をする国の行政機関対象暴力について調査した結果、最近一年間に「図書や物品購入・機関紙の購読要求」などの不当要求に8.6%が応じていました。同様な事件が、今年、10月中旬に書籍の押し売りの政治団体が恐喝未遂の疑いで逮捕され、事務所には企業リストや「トークマニユアル」と題した文書、NTTの電話帳、「タウンページ」などがそろい、

用意周到に私たちを狙っていました。

一方的に図書が送られてきた場合、図書購入を断る旨の文書を同封し、配達記録郵便で図書を返送し、トラブルを防止するため関連文書のコピーを取り保管しましょう。また、訪問販売や電話勧誘販売などで契約してしまった場合、契約後一定期間内であれば消費者が無条件に解約できます。(特定取引に関する法律による「クーリングオフ」)しかし、法人・

公共団体の場合は法律の適用がありませんから「一方的に図書が送られてきた場合」と同様のことを行ってくる脅かしは犯罪です。この場合、警察や消費生活センターに早く相談して処置をしましょう。私たちは一人ひとり、日頃から同和問題の正しい理解と認識を深め、えせ同和行為は断固拒否することが大切です。

◎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

- れとろーどの取材。商店街を何度往復したのだろうか。今ではどこに何があるのかすぐ分かる。たくさんの笑顔が戻ってきてほしい。
- 国体・全陸スポ大会がついに終わった。正直大変だったが、ファイナダー越しに見た大会もなかなかのものだった。これも思い出か。
- ブロッコリー。あんなに大きな葉っぱの中に出て来るとは驚いた。太陽を一杯に浴びた栄養豊富なこの野菜。たくさん食べるぞ。

◎仲の良いご夫婦をお待ちしています  
 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。