

【千両なす】



なすの紫色の皮の部分には、「ナスニン」というポリフェノール的一种が含まれています。ナスニンは、なすをおいしそうに感じさせたり、美しく見せるだけでなく、抗がん作用や動脈硬化を予防する効果があります。煮る、焼く、揚げる、炒める、和えるなど、さまざまな調理に活用できます。



健康は食にあり



『揚げなすの華風サラダ』

◎材料 (6人分)

なす 240g、サラダ油・適宜、トマト 180g、裂けるチーズ 45g、パセリ・少々、調味料(酢・大さじ4、しょうゆ・大さじ1、砂糖・小さじ1、ごま油・小さじ1、粉唐辛子・少々)

◎作り方

①ボールに調味料を合わせる ②なす(乱切り)を水にさらした後、水気をふき、少し多めの油で色よく揚げ焼きし、すぐに①の調味料に漬け込む ③トマト(薄切り)を皿に敷き、食べる直前になすとチーズ(細かくさく)を和えて盛り、パセリを添える
※1人分のエネルギーは67kcal、塩分0.6gです。



取れたて野菜



野口了さん (福井)

ここ福井新田地区では、岡山県内で最も早くから千両なすの栽培が行われています。私は、15年ほど前に父親から千両なす作りを引き継ぎました。今は約19アール、ビニールハウス7棟で栽培をしています。人の背丈ほどの木には、濃い紫色のなすがたくさん実り、毎日、夫婦で収穫に追われています。うちでは、皆さんに安心して食べてもらえるよう、土作りの段階から気を使っています。特に、農薬や肥料の使い方には細心の注意を払います。収穫の期間は、8月の終わりから翌年の6月下旬まで。食べた時の柔らかな食感と甘味、整った形や光沢の良さが自慢です。地元でとれる良質の千両なすを、ぜひ味わってください。

◎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。

一人ひとりの人権を守る

人権擁護法案に関心を

政府は、平成8年に「同和問題の早期解決に向けた今後の方策について」の閣議決定をしました。翌年の平成9年には「人権擁護施策推進法」が施行。第3条には、「法務省に人権擁護推進審議会を置く」と定められています。設置された人権擁護推進審議会は、これまでに2件の答申を出しています。

1件目の答申は、平成11年に出された「人権尊重の理念に関する国民相互の理解を深めるための教育及び啓発に関する施策の総合的な推進に関する基本的な事項について」です。これを受け平成12年に、「人権教育及び人権啓発の推進に関する法律」が施行されました。また、平成14年には「人権教育・啓発に関する基本計画」が閣議決定されました。

2件目の答申は、平成13年に出された「人権救済制度の在り方について」と、同年に追加答申された「人権擁護委員制度の改革について」です。これを受け法務省は、人権擁護法案を立案。平成14年には閣議決定され国会に提出

されました。しかし、さまざまな議論の末、平成15年10月の衆議院の解散に伴って廃案となりました。そして、本年も法案の内容についての議論が交わられたましたが、8月に会期末となった国会に、法案は提出されませんでした。

人権擁護法案の柱は、①差別的取扱い、虐待などの人権侵害や差別助長行為などの禁止 ②人権侵害による被害の救済や予防を図る機関として、独立行政委員会である人権委員会の新設 ③人権委員会に強い調査権限を与えるとともに、調停・仲裁、勧告・公表、訴訟援助を図る権限を与えることの3本です。

私たちは、これからも議論されるであろう人権擁護法案が、人権の尊重される社会の実現に寄与する内容になるよう、関心をもっていききたいものです。

↓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

67,912人(うち外国人登録1,070人)
男32,898人 女35,014人
世帯数23,084世帯
(平成17年11月1日現在)

編集後記

■国体で民泊した選手は総社のおもてなしに「こんな歓迎は初めて」と感動していた。うれしかった。これから何年も続く交流が楽しみ。
■「秋なす」は何かとと言われる。でも、ハウスで栽培されるなすは、いつでもおいしく食べられるという。ご安心を。
■稲刈りにおじゃました。わらで稲を束ねるのは難しかったけど、とても楽しかった。よい経験ができ、ありがとう。

◎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。