

【小松菜】



小松菜は栄養価に優れた緑黄色野菜です。特にカルシウムの含有量はほうれん草の約5倍で、骨粗鬆症の予防などに有効です。また、活性酸素を抑えるビタミン類もバランスよく含まれているので、がん予防などにも効果的です。小松菜はアクが少ないため、下茹でしないで炒めものにして、さっと茹でて和え物やおひたしにするなど、シャキとした歯ざわりを生かした調理法がおすすめです。



健康は食にあり



『小松菜と茹で豚の辛子ごまあえ』

◎材料 (5人分)

小松菜 400g、豚肉薄切り 300g、しょうがの薄切り 2枚、にんじん 50g、A (白すりごま・大さじ4、しょうゆ・大さじ1と3分の2、みりん・小さじ2、練り辛子・小さじ1と3分の1)、白すりごま適宜

◎作り方

- ① しょうがを加えた熱湯に、4cmの長さに切った豚肉を広げながら入れ、色が変わるまで茹で、ざるにあげ、水気をきる。熱いうちに、Aと和える
- ② にんじんを短冊切りにして茹でる
- ③ 小松菜をさっと茹で、水にとって冷ます。水気を絞って長さ4cmに切る
- ④ 豚肉、にんじん、小松菜をさっと和えて器に盛り、すりごまをかける

※1人分のエネルギーは199kcal、塩分は1.2gです。



取れたて野菜



犬飼 和子 さん (赤浜)

8年前に農業を始めて、今は家族3人で秦の畑で小松菜などの野菜を作っています。33アールのビニールハウスの内、小松菜は約20アールを作付けています。1年を通じて収穫できるので、国民宿舎サンロード吉備路のサン直広場ええとこそうじゃにも、毎日出荷しています。いい小松菜を作るには、砂地で肥よくな畑が必要です。やはり土作りが基本ですね。また、苦味やあくが出ないよう、水の管理にも手が抜けません。私は女性ですから、食に対する目は厳しいと思います。これからも安全で安心できる野菜を作って、新鮮な物を皆さんに届けたいと思っています。甘味があって、小松菜独特の風味と食感をぜひ味わってください。

全国

泣き寝入りしないために

民事法律扶助制度を知っていますか？

全国人権擁護委員連合会は、人権擁護委員法が施行された日(昭和24年6月1日)を記念して、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定めました。そして、「全国一斉『人権擁護委員の日』特設相談所」を開設したり、地域住民への啓発活動に取り組んだりしています。

筆者も、岡山市で開設されたこの特別相談所で、人権擁護委員として相談を受けたことがあります。会場設営も終わった午前9時30分ごろ、弁護士による法律・人権相談を、午前10時30分から11時まで予約をしていた中年の女性が来られたので、「まだ時間が早いようですから」と待合席に案内しました。

それから30分ほどして、その女性は私のところへ来て、「私は、ある男性からひどい嫌がらせを受けているのです。私を一人暮らしの弱い者だとばかりにして、見下しているんです。悔しくて裁判所にでも訴えてやるろうと思っても、お金もないし、方法も分からないし、今日の無料相談にすぎる思いで来たんです」と、悔し涙を浮かべて話されました。

11時前。「相談を受けてくださった女性の人権擁護委員さんから、『決して泣き寝入りしないように。裁判費用は立て替え制度もあるし、今後もしやがらせが続くようだと、裁判所に訴えてください。とり上げてあげます』とずいぶん励まされました。相談会場から出て来たその女性は、晴れ晴れとした表情で感謝していました。

この女性の場合のように、正当な権利をもった人が、資力が乏しいために弁護士を依頼できず、裁判をあきらめなければならぬことが起きないよう、裁判を受ける権利を保証する制度(民事法律扶助制度)があります。

この制度についての問い合わせは、財団法人法律扶助協会岡山支部(岡山弁護士会 ☎086(2)4401)。

また市では、無料法律人権行政相談を、毎月第1水曜日の午後、西庁舎301会議室で実施。問い合わせは、まちづくり支援室生活安全係(☎8249)。

↓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

67,840人(うち外国人登録997人)
男32,852人 女34,988人
世帯数22,962世帯
(平成17年9月1日現在)

編集後記

■取材であみさんのコンサートに行った。優しい歌声が会場全体を包み込む。いやされた。また行く。これからの活躍が楽しみだ。
■今月は、取材にたくさん行った。写真の練習にもってこい。失敗も多くしたけど、これをバネに頑張ろう。
■特集で登場いただいた方のほとぼしる情熱は、やけどしそうなくらい熱かった。今年の夏は、暑い、暑い夏になった。

◎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。