

【アスパラガス】



アスパラガスは、新陳代謝を活発にする働きがあるアスパラギン酸が豊富です。スタミナの強化や疲労に対する抵抗力を高めるのに役立ちます。サラダのほかに炒め物やおひたしにもお勧めです。皮は硬い場合があるので、下から3分の1くらいまでを皮むき器でむいとおくと食べやすくなります。



健康は食にあり



『グリーンアスパラガスとえびの炒め物』

◎材料 (4人分)

グリーンアスパラガス 300g (3束)、えび 200g、ねぎ 10g、にんじん 30g、コーン 50g、しょうが 20g、油・大さじ2、調味料① (塩・小さじ1、砂糖・小さじ1、ごま油・大さじ1、片栗粉・小さじ1、酒・大さじ2)

◎作り方

①鍋を熱し油を入れ、しょうが(うす切)を炒め、にんじん(いちょう切)、えび、ねぎ(ぶつ切)、さっとゆでたアスパラ、コーンの順に入れて炒める。

②調味料①を回し入れて、手早く炒め合わせる。

〈ポイント〉アスパラのシャキシャキした歯ごたえを上手に残して、彩りよく仕上げましょう。※1人分の栄養量はエネルギー 154kcal、塩分 1.6gです。



取れたて野菜



岸本正憲さん (久代)

うちでは、5年前からアスパラガスを栽培しています。今では13アール作付けをしていて昨年は1トンほど出荷しました。大阪の市場にも出荷していて、輸入物にありがちな筋もなく好評です。今後は作付け面積も増やしていく予定です。アスパラガスの成長は驚異的で、1日に朝夕2回も収穫しないと追いつきません。そして、大事なのが鮮度。すぐに冷却保存して鮮度を閉じ込めます。健康で栄養豊かな土で育ったアスパラガスは幹が太くて、シャキッとした歯ざわりが楽しめます。かみ締めるほどにアスパラガスの甘味とさわやかな初夏の香りが口いっぱいに広がります。収穫時期は4月から9月までですが、今の時期が旬の食材です。おいしいですよ。

ア ジア地区では初めて。知的発達障害

思いだけでは……

「スペシャルオリンピックス(SO)長野大会から」

者のスポーツの祭典「スペシャルオリンピックス

(SO) 冬季世界大会」

が今年2月26日から3月

5日まで、長野県で開催されました。

1977年の第1回大会以降4年ご

とに開かれ、今大会で8回目です。

今大会には、冬季大会では史上最

多の約80の国と地域から日本選手1

09人を含む約2700人の選手・

役員が参加。スキーのほか7競技約

80種目にわたって懸命に競技し、楽

しみ、交流を深め合う感動の大会と

なりました。また、1968年に第

1回大会が開かれた夏季世界大会も

2007年、中国の上海であり、ア

ジア地区初開催となります。

活動に参加する知的発達障害のあ

る人たちを、SOでは敬意をこめて

「アスリート」と呼んでいます。SO

は、1963年に故ケネディ大統領

の妹ユニニス・ケネディ・シユライ

バーが、自宅の庭を開放して開いた

デイ・キャンプが始まりました。彼女

の姉ローズマリーは、知的発達障害

者でした。ユニニスは、SO活動を

通じ、知的発達障害者に対する社会

の無理解を払拭し、彼らの能力の向

上の可能性を社会に喚起させること

を実現していったのです。今では、

150以上の国や地域が加盟し、約

140万人の選手と50万人以上のボ

ランティアが活動しています。

ノンフィクション作家の遠藤雅子

氏は、著書『スペシャルオリンピッ

クス』で、「本書を執筆中に強く感じ

たことがある。それは、ハンディキ

ヤップのある人と知り合い、役立ち

たいと思っている人は、思いのほか

いることであった。ただし、ほとん

どの人がその気持ちを実行に移せず、

その理由について『きっかけがない』

と答えていた」と書いています。

私たちは、身近にある『きっかけ』

を見逃したり、その『きっかけ』に

近づく勇気が不足していることはな

いでしょうか。

↓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

67,796人 (うち外国人登録935人)
男32,827人 女34,969人
世帯数 22,883世帯
(平成17年6月1日現在)

編集後記

■特集で清音小学校取材した。環境問題に取り組む子供たち。生き生きとした目の輝きが印象的だった。私たちが頑張らなくては。
■全国障害者スポーツ大会卓球競技リハ大会では、約160人ものボランティアが活躍した。こうした善意がまちを支えていると思う。
■アスパラは収穫後も上へ上へと伸びていくそう。おいしく食べて強い生命力を分けてもらうぞ。

◎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。