

【ナバナ】



菜種の仲間のつぼみを一般的には「ナノハナ」と呼びますが、野菜名は「ナバナ」です。開花前のつぼみや若い葉を食用にします。ナバナには、体に抵抗力をつけるビタミン類が豊富に含まれています。また、カルシウムが多いので骨や歯の強化にも役立ちます。辛子あえや酢じょうゆなどで食べたり、吸いものの具にしてもおいしい野菜です。



健康は食にあり



『ナバナの黄身酢かけ』

◎材料（4人分）

ナバナ（ゆでる）200g、りんご（拍子木切り）100g、にんじん（短冊切りにしゆでる）80g、生わかめ（塩抜きし熱湯をかけ、切る）10g、卵黄 1個、ゆず（汁をしぼる、皮はせん切り）1/4個、A＝だし汁・大さじ4、酢（ゆず果汁）・大さじ2と1/2、塩・小さじ1/2、さとう・みりん・コーンスターチ各大さじ1

◎つくり方

①Aを小鍋に入れて弱火にかけ、よくかき混ぜながらとろみがつくまで煮る。とろみがついたら、火からおろして卵黄を入れてかき混ぜ、黄身酢を作る ②野菜を形よく盛り、食べる直前に黄身酢をかけゆずの皮をのせる

※1人分のエネルギーは80kcal、カルシウムは95mgで、塩分は0.6gです。



取れたて野菜



高田豊さん
（久代）

ナバナを作り始めてちょうど10年になります。久代地区の有志が集まって、何か特産物ができないかと研究し、この地域の気候が適していることから栽培を始めました。今は、久代と神在地区の5軒の農家が出荷しています。県内ではこの地区しか出荷していません。地元産を欲しが市場からは、応じきれないくらい出荷依頼が来ています。これからは、もっと栽培農家が増えてくれたらうれしいです。収穫は12月から春先にかけてで、寒い時期と重なるので大変です。でも、ナバナは暖かい春の季節を感じさせてくれる野菜だと思います。皆さんに季節の野菜を味わってもらうため、これからも頑張ります。栄養たっぷりの緑黄色野菜、ちょっと苦味があるのが特徴です。

太平洋戦争末期、東シナ海で撃沈された戦艦「大和」の乗組員たちの生きざまを描いた映画「男たちの大和/YAMATO」が、年末・年始に公開されました。

愚かさ、悲惨さの再認識を

（男たちの大和/YAMATOをきっかけに）

この映画の原作は、辺見じゅんさんの著書『決定版 男たちの「大和」』です。辺見さんは、1979年、民俗学の取材のために、岡山県の山間部に住む年老いた女性を訪ねています。

「お母さん、どうか私のことは、けつして、けつしておわすれください。さようなら」。戦艦「大和」の乗組員だった息子からの最後の手紙を、その女性には辺見さんに見せました。

それ以来この出来事がきっかけとなり、辺見さんは3年掛けて、生存者100人を超える人から当時の生活・戦いの様子を聞いて歩きました。そして、乗組員の8割を占めた下士官兵を主人公にしたこの本を執筆したのです。

全長263m、最大速度27ノット（約50キロ）。昭和16年に呉造船所で建造された戦艦「大和」は、当時、世界最大の戦艦でした。

太平洋戦争も末期の昭和20年4月6日、戦艦「大和」は9隻の護衛艦とともに、沖縄に向けて出撃。4月7日、鹿児島県沖の東シナ海で米軍艦載機約400機による爆弾と魚雷の波状攻撃を受け沈みました。3300人余の乗組員の内、生還した者はわずか276人でした。戦艦「大和」の出撃目的は、沖縄防衛のための航空特攻を支援するための海上の特攻船でした。

短い文ながら、息子からの最後の手紙から感じられるやるせなさ、人の命の大切さ、重たさを考えずにはいられない、戦争の愚かさ、悲惨さを取り上げる小・中学生もいます。

私たちは、あらためて戦争は悲しみしか残さないことを再認識する必要があります。この世界から戦争をなくするためには、どのようにしたらよいのか、真剣に考えないといけないと思います。

◎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）

市民憲章

わたしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に
美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び
明るい家庭をぎざぎざしましょう。
- 1 たがいに助け合い
あたたかいまちをつくりましょう。

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみじ
- ◎市の鳥/タンチョウ

◎人口/68,093人（前月比+18）
（うち外国人登録1,218人）
男33,063人 女35,030人
世帯数23,285世帯
（平成18年3月1日現在）