

【グリーンリーフレタス】



グリーンリーフレタスは、結球しないタイプのレタス。チリメン状のリーフがとてもきれいです。結球レタスに比べて栄養価が高く、ペーカロテン、ビタミンC、鉄分、カリウムなどが豊富に含まれます。生だけでなく、ごま油でさっと炒めてしょうゆをかけて食べたり、スープやみそ汁に入れてもおいしく食べられます。



健康は食にあり



『野菜たっぷり生春巻き』

◎材料（4人分）

生春巻きの皮（ライスペーパー）8枚、えび（ゆでて皮をむき、半分に切る）8尾、グリーンリーフレタス（せん切り）40g、青しそ（せん切り）8枚、きゅうり（せん切り）4分の1本、もやし（さっとゆでる）80g、ネギまたはニラ（3等分に切る）6本、つけだれ（ごまドレッシングなどお好みで）適宜

◎作り方

①生春巻きの皮は、ぬるま湯に通し1枚ずつクッキングシートに重ねておく ②材料を①で包み、半分に切る ③盛り付け、つけだれを添える

※1人分のエネルギー（たれは除く）は、90 kcal、カルシウムは56 mgで、塩分は0.2 gです。



取れたて野菜



難波 茂さん
（井手）

昭和60年に7人の仲間と生産組合を設立。グリーンリーフレタス作りは、もう20年以上になります。秋から春にかけて毎朝出荷するので、うちでは年間約3トンほどの出荷量になります。ほかの菜物に比べると、苗作りが必要な分だけ少し手間。また、水やりは欠かせませんね。そして、何より生野菜なので農薬はめったに使いません。少々の虫食い跡があるのは安全な証拠。でも、市場では安値になってしまっていますがね。私は、家にこもっているのが駄目な性分。グリーンリーフレタス作りは、決して割の良い仕事だとは思いませんが、毎日体を動かして楽しみでもあり、充実しています。残念なことに、今では生産組合員は私一人になってしまいましたが、この体が動くかぎりがんばりますよ。マイペースでね。

春

の陽気に誘われ外出したとき、「たこ焼」の店を見て、ある失敗を思い出しました。

少年の心は晴れただろうか

「たこ焼」の店でのやりとりから

とある帰り道で「たこ焼」の店に立ち寄りしました。店では、夫婦と坊主頭の小学3年ぐらいの少年が、はつらつと働いていました。

私が出たこ焼を注文していき、私の前の客が戻って来て、「お兄ちゃん、お釣りの千円札が1枚多かったよ」と言って、千円札1枚を少年に渡しました。少年と母親は「ありがとうございます」と言ってお釣りを下げていました。

その客が帰った後、母親が少年にやさしくさやきました。「あなた、しっかりしてね。頼りにしているんだから」。母親の見事な一言です。少年は、顔を赤らめながら、「うん」と大きくうなずいていました。

注文したたこ焼ができたので私は、一万円札（と思って）を出しました。「もう500円」。「あれー、一万円札出さなかった?」。少年はお札を入れる箱を点検しながら、「千円じゃったよ」と強い調子で言いました。そ

の語気のなかに、「ごまかされないぞ」という気持ちを感じていました。あわてて財布の中を見ると、1枚あった一万円札が確かにありました。「ごめん」。「しまった」と思い、私はあやまりましたが、少年は黙っていました。続けて言葉をかけようとしたとき、隣の母親がちらつと私を見ました。「今は何も言わないで早く帰って」と言っているようでした。

5月の空を仰ぎながら、「少年の心は晴れただろうか」と脳裏をよぎります。少年の心の動揺を気づかっていたらと思います。このように何か事が重なって思わぬ方向に向かっていくことがあります。少年には、何かすっきりしない気持ちが残ったのではないかと思います。「相手の気持ちを考えて行動を」と、よく言いますが、そのむずかしさを痛感しました。相手の気持ちを受け入れる広い心をもちたいものです。

◎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。

生涯学習課人権教育係（☎0283366）

↓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。

- 郷土を大切に
美しい環境をまもりましょう。
- 生涯学び
明るい家庭をきずきましよう。
- たがいに助け合い
あたたかいまちをつくりましよう。

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみじ
- ◎市の鳥/タンチョウ

◎人口/68,011人（前月比-82）
（うち外国人登録1,211人）
男32,998人 女35,013人
世帯数23,303世帯
（平成18年4月1日現在）