

【ズッキーニ】



見た目はキュウリに似ていますが、ペポカボチャというカボチャの仲間です。菌ごたえや味はナスに似ていて、油との相性がよく、炒めたり揚げたりすることで、香りがでておいしくなります。そのまま焼くだけでもおいしく食べられますが、炒め物や揚げ物、煮込み料理など幅広い料理に使うことができます。味にくせがないので、ほかの夏野菜との相性がよく、冷めてもおいしく食べられます。



健康は食にあり



『ラタトゥイユ』

◎材料（4人分）

ズッキーニ（1cmの輪切り） 1本（200g）、ナス（1cmの輪切り） 3本（200g）、タマネギ（2cm角に切る）中1個、ピーマン（2cm角に切る） 3個、黄ピーマン（2cm角に切る） 1個、ニンニク（みじん切り） 1片、完熟トマト（湯むきをしてざく切り） 中3個、水 100cc、オリーブ油・大さじ3、コンソメの素 1個、塩・こしょう 適宜

◎作り方

- ①鍋にオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出たらタマネギを入れて炒める
- ②ズッキーニ、ナスをさっと炒め、ピーマン、黄ピーマンを入れてさらに炒める
- ③トマト、水を加えて弱火で煮込む
- ④コンソメの素を入れ煮込み、塩・こしょうで味を整える

※1人分のエネルギーは171kcalで、カルシウムは49mg、塩分は0.6gです。



取れたて野菜



山本義郎さん
（西郡）

ズッキーニの栽培を始めて、もう10年以上になります。今は、ビニールハウス4棟、約24アールで栽培しています。カボチャによく似た種なので、最初にキュウリのような実がなったときにはビックリしましたよ（笑）。イタリア料理などによく使われる食材ですが、国内には生産地が少なく、県内ではここ山手地区が最大の産地です。収穫は9月から翌年の3月にかけてと、3月から6月にかけての年2回。実がなりだすと1日2回、朝夕に収穫しないと間に合わないくらい成長します。ズッキーニは皮が薄くて傷が付きやすいので、栽培にも収穫にもとても気を使います。ですから、良いものができたときは最高に幸せです。愛情をたっぷりと込めてつくったズッキーニです。皆さん味わってください。

今年

3月、岡山で開かれた人権について考えるつどいで、ジャーナリストの江川紹子氏の話聞く機会がありました。

想像力・感性を磨く必要性

現代社会の課題

江川氏は、坂本弁護士が行方不明事件以来、オウム真理教の取材や、島原雲仙普賢岳の災害の取材など多方面で活躍している人物です。

江川氏は、自身の取材活動で感じたり考えたりしていることを講演。なかでも、近年、次々と起こる衝撃的な事件については、その要因として考えられることを、次のように指摘しました。「悲しいという感情が湧いていくことが乏しい。感情というものが、うまく育っていない。自分のしたことにより、多くの人を悲しみの底に沈め、多くの人から憤りを受けるだろうという想像力が働いていない」。この指摘のように、人としての想像力・感性の欠如は、現代社会が抱える大きな課題です。

に潜んでいるのではないのでしょうか。現代の物質文明は著しく進化しました。しかし、その利用性が向上する一方で、コミュニケーション能力の低下を招いたり、常識では通じない価値観をもったりするようなことにもつながりかねません。つまり、人としての想像力・感性を鈍らせる原因となっているのではないかと心配されます。

これから、こうした人を思いやることのできる力、すなわち、人としての想像力・感性を磨く努力が求められます。

今、地域の安全を守るために多くの人たちが、力を合わせて努力しています。この努力を続けるとともに、私たちの社会が、どのように対処していけばよいのかを、一人ひとりが、また、社会全体が、深く考えることが重要ではないでしょうか。

◎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 ☎83366

↓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

わたくしたちは、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
明るい家庭をきずきましよう。
- 1 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/68,105人（前月比+94）
（うち外国人登録1,238人）
男33,048人 女35,057人
世帯数23,438世帯
（平成18年5月1日現在）