

【ベニズイキ】



サトイモの茎のことをズイキといい、生で食べるほか、乾燥したズイキを水に戻して食べることもできます。ズイキを食べると、母乳がよく出るとか産後の回復が早いともいわれています。また、夏ばてにも効果があるそうです。カルシウムやカリウムが豊富に含まれており、みそ汁や酢の物、煮しめ、てんぷらなどにしても独特の歯ごたえがあり、おいしく食べられます。



健康は食にあり



「ベニズイキのゴマ酢かけ」

- ◎材料（6人分）
- | | |
|-------------|-----------|
| ベニズイキ 400g | (ゴマ酢) |
| 酢 大さじ4 | ゴマ カップ1/2 |
| 青ジンのせん切り 適宜 | 酢 カップ1/2 |
| | みりん 大さじ1 |
| | 砂糖 大さじ2 |
| | 塩 小さじ1/2 |

- ◎作り方
- ①ベニズイキの皮をむき、酢を入れた熱湯でゆで、2～3cmの長さに切る
 - ②ゴマをよくすり、酢、みりん、砂糖、塩を混ぜてゴマ酢をつくる
 - ③ベニズイキを盛り、ゴマ酢をかけて青ジンの千切りを天盛りにする
- ※1人分のエネルギーは20kcalで、カルシウムは165mg、塩分は0.5g



取れたて野菜



森川 勇さん
(新本)

ベニズイキの栽培を始めて6年。今は、妻と2人で、約10aの畑で栽培しています。親イモから伸びた茎を食べますが、この茎の色が紅色に染まっているので、ベニズイキと呼ばれています。出荷は8月の中旬から9月。収穫が、ちょうど暑い時期にあたるのでたいへんです。それから、刈り取るときに流れ出る汁のあくがとて強くて、着ている服が茶色に染まってしまう。これは、洗濯しても落ちないので、初めて見る人はびっくりすると思いますよ(笑)。出荷するころの茎の背丈は約2m。大量の水を吸い上げて成長するので、水の管理には特に気を使います。また、農薬は最小限しか使わないので、害虫の被害にも気を付けています。ベニズイキは、県内ではあまり知られていませんが、関西地方では人気の食材です。夏の恵みをいっぱい受けた、この時期よく食べられる、旬の野菜です。

今世紀は「人権の世紀」といわれたいっしょに参加してみよう

「今世紀は「人権の世紀」といわれたいっしょに参加してみよう」

〜ひろげよう あふれる笑顔と 思いやり〜

ます。人権とは、人が人らしく幸福に生きていくために必要な権利です。そして、だれもが生まれながらにしてもっていて、だれからも侵されることのないものでもあります。

もちろん、私たちは、社会や家庭で多くの人たちと関わりをもって生きています。このため、人権に関わる問題を身近な課題としてとらえる必要があります。また、自分の人権だけでなくお互いの人権を大切にしながら、人権が尊重される社会の実現にも取り組んでいかなければなりません。その第1歩として、日常生活のなかで人権や人権問題に関心をもつことが必要ではないでしょうか。

市では、さまざまな人権問題の解決に向けて、人権問題に対する関心や理解、認識を深めてもらうと各種講座を開いています。その一つに、「人権教育指導者育成講座」があります。今年度の残りの講座内容と開講日は次のようになっています。

▽9月5日(火)・8日(金)Ⅱ「ハンセン病

と人権問題について」
▽10月1日(日)Ⅱ「男女共同参画フォーラム」

▽11月7日(火)Ⅱ「中国帰国者との交流活動」

▽平成19年1月23日(火)Ⅱ「男らしさ?女らしさ?自分らしさ!!」

この講座は名前のとおり、人権教育推進の指導者としての資質や指導力の向上を図ることを目標に開設されています。申し込みをされていない人でも、ご希望があればどなたでも、ここで紹介した講座に参加することができます。詳しいことは生涯学習課人権教育係(☎0283366)までお問い合わせください。

知識として学ぶだけではなく、日常生活のなかで態度や行動に現れるような人権感覚を養うことも必要だと思います。そこで、こうした機会を利用して、一人ひとりが人権について考え、ますます笑顔と思いやりがあふれる総社市にしていきましょう。

◎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。

- 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
明るく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/67,966人
(前月比-97人)
(うち外国人登録1,199人)
男32,983人 女34,983人
世帯数23,481世帯
(平成18年8月1日現在)