

# 【シイタケ】



低カロリーで、ミネラル・食物繊維が豊富なシイタケ。天日で干すとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが増えます。生シイタケを食べて日光に当たっても体内でビタミンDがつくられます。うま味成分（グアニル酸）が含まれていて、焼き物や和え物、煮物、炒め物、蒸し物、揚げ物など幅広く使え、おいしくいただけます。

 **健康は食にあり**



『シイタケのハンバーグ』

- ◎材料（2人分）
- シイタケ 4枚
  - 合びき肉 200g
  - 塩・コショウ 各少々
  - パン粉 1/4カップ
  - 卵 1/2個
  - サラダ油 大さじ1/2

◎作り方

①ボールに合びき肉と塩・コショウ、シイタケのみじん切り、パン粉、卵を入れ、手でよく練り、形を整え中央にくぼみをつける。②フライパンに油を熱し、中まで火が通るように両面を焼く。③ケチャップや大根おろし、ポン酢など、好みのソースをかける。

※1人分（ソースを除く）のエネルギーは290kcalで、たんぱく質は22.1g、脂質は19.6g、塩分は0.3g

 **取れたて野菜**



平田 貴一さん  
（見延）

父親からシイタケ栽培を引き継いで、もう30年になります。今は、3棟のビニールハウスで約4000本の原木を使って栽培しています。原木は2年でその役目を終るので、シイタケ栽培は、まずこの原木を山から切り出すことから始まります。近隣の山からナラやドングリの木を切り出しますが、これがなかなかたいへんな作業です。うちでは春にシイタケの菌を植え付けます。この菌は自宅で大切に育てたものです。最近では、菌の植付け作業をかわいい孫が手伝ってくれるようになりました（笑）。収穫は半年後の9月中旬から翌年の6月まで。シイタケは、1本の原木から1年に4～5回とれますが、生えだすと一度に生えるので、最盛期には毎日収穫作業に追われます。肉厚で、豊かな味と風味が自慢のシイタケ。新鮮なものを、地元の方々に味わってほしいです。

◎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（☎9283366）

新年おめでとうございませう。

今できる小さな実践を  
実行

「クリキンデイが教えてくれたこと」

次のお話は、小さい方の大切さを伝えてくれる、南米アンデス地方の先住民に伝わる、古くて新しいお話です。森が燃えていました。森の生きものたちは、われ先にと逃げていきました。でも、クリキンデイという名のハチドリだけは、いつたりきたり、くちばしで水のしずくを一滴ずつ運んでは、火の上に落とすしていきます。動物たちがそれを見て、『そんなことをしていったい何になるんだ。』といって笑います。クリキンデイは、こう答えました。『私は、私にできることをしているだけ』。

（ハチドリのひとしずく〜いま、私にできること〜 監修 辻信一）

「人権の世紀」といわれた21世紀も、7年目を迎えますが、昨年も、人権を阻害された胸の痛む多くの事件が世界でも日本でも起こりました。これらの事件について、いろいろと批判したり論評したりすることは簡単です。また、世の中は、大き

な歯車が回っているようで、一人の力が弱く、無力感をもつこともあり、それが無関心に通じることもあるでしょう。クリキンデイは、仲間にも呼びかけます。1羽が2羽、2羽が4羽、4羽が8羽、と声掛けをし、20回もすると50万羽以上のハチドリが空を覆いました。それを見て、逃げた動物たちも森に帰り、火が広がることを一生懸命防ぎました。人権問題や環境破壊など、現代社会にもさまざまな課題があります。私たちは、今できる小さな実践を、多くの仲間を集めて実行することが大切です。それとともに、日本のどこかで、平凡なことだけでも、このつとめ毎日精を出し働いて、日本を支えている人々の人権が守られる社会でないとはいけません。クリキンデイは、私たちに多くのことを教えてくれています。

↓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  
明るい家庭をさずきましよう。
- 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