

新しい年を迎え、皆さん元気で過ごし
 でしょうか。今月は、体が温まり高齢の人
 にも喜んでいただける一品を紹介します。
 この時期は、風邪などに対する抵抗力を
 つける意味でも、毎日バランスの取れた食
 事をしましょう。また、年齢と共に水分の
 摂取が少なくなりがちです。脳梗塞(こう
 そく)などが起きやすくなるので、意識的

体が温まるメニュー

かぶら蒸し



材料 (4人分)

- カブ 600g
- サワラ 180g
- ユリ根 1株
- シメジ 1カップ
- ギンナン 12個
- 三ツ葉 3本
- おろし汁 1カップ
- だし汁 1カップ
- 塩 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1強
- みりん 大さじ1強
- かたくり粉 大さじ1

a

- 作り方 -

- ①カブは皮をむいておろし、ざるで汁を切る。(おろし汁は残しておく)
- ②サワラは一口大に切る。
- ③ユリ根、ギンナン、サワラ、シメジを器に入れ、①のカブをのせ、10分間中火で蒸す。
- ④aを火にかけ、アクをすくいとる。
- ⑤かたくり粉を倍の量の水でといて④に加え、3センチくらいに切った三ツ葉を加え、さっと一煮立ちさせる。
- ⑥蒸しあがった③の上に⑤をかける。

ワンポイント

アドバイス

- ・カブの汁は切り過ぎないようにしてください。
- ・蒸し器には、蒸気が立ってから入れてください。
- ・温かいうちにいただきます。

に水分を取るようにはしましょう。
 冬はカブがおいしい時期です。カブには食物繊維が豊富に含まれており、整腸作用があります。また、ころもをつけることで、食べやすくなり体も温まります。
 今回のメニューは、カブの甘さが程よくきいて、上品な味を作りだしている蒸し物です。ぜひ、お試しください。

だん

第57話

「家族共同参画事業」発足元年に

ここ数年、「男女共同参画」という言葉がよく耳にします。皆さんはいかがでしょうか。

ここでの「参画」とは、男女に限らず、すべての人が共に計画の段階から参加することの大切さを言っています。これは「規則とか慣習にとらわれないで、本来人間一人ひとりが持っている良さを十二分に発揮できるようにしましょう」と言っています。

先月の上旬、ある新聞に、当市の川合市長さんが「タウンミーティング」という場で、小学生たちと意見交換をしたという記事が出ていました。小学生にも、市民の一員としての自覚を持ってもらい、世代を越えて街づくりを考えてもらいたいという一つの「共同参画」的企画でした。

その場で出た一児童の意見に対しては「すぐに実現したい」旨の記事が載っていました。もし、近い将来、この児童の述べた意見が実現されたら、それ以降の彼は、きっと一市民としての存在感到満足した思いで生活することとなるでしょう。

年の瀬のあわたしきは一年間の総決算の象徴です。家族全員で前もってやるべきことについての計画を立て、それについて話し合い、役割分担を決め、個々がやりきった満足感で大みそかを終える。そして元日の朝、家族全員が一つの食卓を囲み、生き生きと新年の夢などを語り合いなが

らおせちを食べている風景こそ、人間誰もが求めている家族本来の姿でありましょう。

昨今、少子化現象、厳しい社会状況下で、自己存在感の不安定さや不満感が青少年の過激な言動となって現れることも少なくありません。また、家族での団らん場面が少なく、大人が彼らの思いや願いを聞く機会が減少しています。その結果、「内」ではなく、外部の者に自己の存在を示したい「外弁慶」的な生き方となっている事例が多く見受けられます。

先記の小学生が述べた意見の背景には、そう言わせた周りのすばらしい大人たちの存在があります。そこで、この新年のスタートにあたって、すでに強く意識し実践してみえるご家庭も多いと思われませんが、これまで以上に「家族共同参画事業」の「共同参画」の意義を私たち大人が意識し、実践していく年にしましょう。

そのためには、子どもの年齢・実態に合わせて、わが子を計画の段階から参加させられる事業は何があるのか、その話し合いの中でわが子に求めたい姿は何かなど、出口の明確化もポイントとなりましょう。

各家庭において、今年を「家族共同参画事業」発足元年にしようではありませんか。