



苦味やくせはないあすっこ。あさりの旨味を吸い込んで絶品です！

あすっことあさりの炒め煮

※一人分あたり

38
Kcal

塩分
1g



今月は安来支部の皆さん

あすっこは、「ビタミン菜」と「ブロッコリー」を配合してつくった島根県オリジナルの野菜。ビタミンAやビタミンCが豊富に含まれています。

(材料) (4人分)
あすっこ …… 280g
ニンジン …… 60g
あさり(殻付き) 100g
しょうが …… 少々

サラダ油 …… 小さじ2
だし汁 …… 240cc
みりん …… 小さじ2
しょうゆ …… 小さじ2

【作り方】

- ① あすっこは4cmの長さに切り、軸の太いところは、2～3つに割る。
- ② ニンジンは型で抜くか、短冊切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら①と②を加えて炒め、あさり(殻付きのまま)、だし汁を加える。
- ④ 煮立ったら、あくを取り、みりん、しょうゆを加えて2～3分煮る。

=人権尊重社会の実現をめざして=

シリーズ
人権を
考える②③

多様な性を正しく 知りましょう

LGBTという言葉を知っていますか。性的少数者を表す言葉の一つとして使われています。

.....

• LGBTとは？

- L レズビアン・・・女性の同性愛者
 - G ゲイ・・・男性の同性愛者
 - B バイセクシャル・・・両性愛者
 - T トランスジェンダー・・・「身体の性」と性自認が異なる人
-

一口に「性」と言っても「身体の性」だけでなく、どのような性別の人を好きになるか(性的指向)、自分をどのような性別だと思うか(性自認)、服装やふるまいなどの表現に関わる性別(性表現)等の組み合わせにより、グラデーションの様に一人一人異なります。性のあり方は多様であることを十分認識しましょう。



◀トランスジェンダーの人への人権侵害防止や男女雇用均等法の観点から、性別欄を廃止した履歴書が用いられ始めています。

電通ダイバーシティ・ラボが2018年に全国の20歳～59歳約6万人を対象とした調査によると、LGBTに該当すると答えた人は8.9%でした。11人に1人の割合で自分の性別に何らかの違和感をもつという結果になっています。

性的指向や性自認は人格の核となるものであり、誰もが尊重されなければなりません。性的少数者を侮辱・否定することは人権侵害です。

『人の生き方』や『人の幸せ』は、人と同じ数だけあります。誰もが自分の色を大切に、自分らしくいることが尊重される社会にしていきましょう。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎ 23-3095

