



酢みその風味がゴーヤの苦みをやわらげて、食べやすい一品になります。

ゴーヤとゆで豚・キュウリの酢みそあえ

※1人分あたり

105
Kcal

塩分
0.4g

ゴーヤの苦み成分は「モルデシン」という成分で、胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進したりする効果があります。



今月は広瀬支部の皆さん

(材料) (4人分)

ゴーヤ……………1本
豚もも肉薄切り……………150g
キュウリ……………1本
酢みそ……………大さじ1と1/2

※酢みそは砂糖と酢を各大さじ3ずつを合わせて混ぜたものに、みそ大さじ5を加えてレンジで1分加熱する。

【作り方】

- ① ゴーヤは縦半分になり、ワタを取り除き、薄切りにする。キュウリも縦半分になり、薄切りにする。
- ② ゴーヤは塩少々を加えた熱湯で30秒くらい茹でたあと、冷水にとって水気をふきとっておく。
- ③ 豚肉は熱湯に塩少々と酒をいれて弱火で茹で、色が変わったならザルにあげ、あら熱をとったあと、5mm幅くらいに切っておく。
- ④ ボウルに②、③とキュウリを入れて酢みそであえる。

=人権尊重社会の実現をめざして=

シリーズ
人権を
考える 28

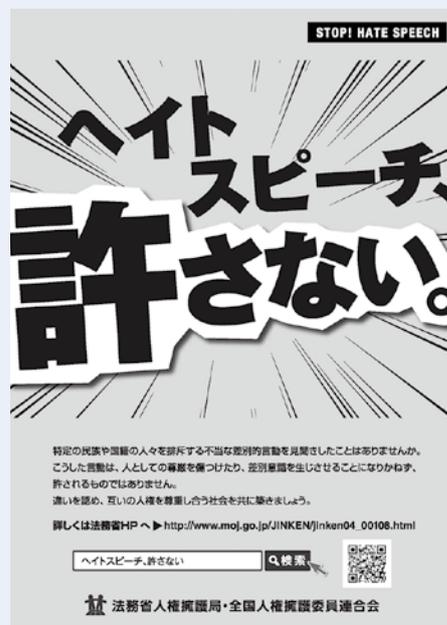
ヘイトスピーチ、許さない。

「ヘイトスピーチ」という言葉を知っていますか？特定の民族や国籍の人々を排斥する差別的言動のことです。もし、あなたが「〇〇人は出ていけ」などと集団で、大声で、あるいはネットで長期間言われ続けたらどんな気持ちになるでしょう。

暴力や憎しみをあおるヘイトスピーチのデモは、平成26年頃には全国で年間1000件を超えました。このことは、マスメディアやインターネットなどで大きく報道され、社会的関心が高まりました。このため、今から5年前の平成28年「ヘイトスピーチ解消法」が施行されました。

現在、ヘイトスピーチのデモは激減しましたが、ネット上での陰湿な書き込みなどが後を絶たない現状があります。

人としての尊厳を傷つけたり、差別意識を生じさせたりする行為は、許されるものではありません。



◀同法施行5年を機に、リニューアルされたポスター(総務省)。

ん。民族や国籍などの違いを認め、お互いの人権を尊重し合う社会を共に築きましょう。

問い合わせ

人権施策推進課 ☎ 23-3095

