

# 「食改さん」のちょっこしレシピ

食改さん・・・食生活改善推進員さん

問い合わせ いきいき健康課 ☎23-3220



まろやかな味わいのスープにダイコンの甘みがよく合います。冬の寒さを和らげてくれる一品。

## 鮭とダイコンの和風スープ

※1人分あたり

189  
Kcal

塩分  
1.2g

冬のダイコンは、寒さから身を守るために糖分が増します。葉の部分はβ-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。



今月は広瀬支部の皆さん

(材料)	(4人分)	小麦粉	大さじ2
ダイコン	500g	だし汁	400ml
生鮭	3切	豆乳	400ml
塩	小さじ1/4	みそ	大さじ1
バター	10g	ダイコンの葉	少々

### 【作り方】

- ① ダイコンは乱切りにし、水から15分下茹です。鮭は塩を振り、少しおいて水気をペーパータオルで拭き、1切れを3～4つにそぎ切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、鮭を両面焼き、一度取り出す。
- ③ ②のフライパンに①のダイコンを入れて炒め、小麦粉を振り入れる。だし汁を加えて、あくを取りながらダイコンがやわらかくなるまで煮て鮭を戻す。
- ④ ③にみそを溶き入れて豆乳を加え、沸騰直前で火を止める。
- ⑤ 器に盛りつけ、ダイコンの葉を電子レンジで加熱したものを刻んで散らす。お好みでブラックペッパーを振る。

＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ  
人権を  
考える④

## 「多文化共生社会」 を築いていくために

最近よく「多文化共生社会」という言葉を耳にします。それは、国籍や民族などの異なる人々が、互いの文化を認め合い、尊重し、互いに助け合いながら、共に生きていく社会のことです。

しかし、現実には、外国の習慣との違いから、地域住民との間で摩擦が起きたり、自治会等のコミュニティーに溶け込めなかったり、さまざまな問題が存在しているのも事実です。また、それがもとで、思わぬ差別や偏見につながってしまうということも多いようです。



▲多文化共生イベントの様子  
(10月8日:安来庁舎展望テラス)。

異なる文化を持つ人々が共に生きていくためには、まずはそうした身近な問題を一つ一つ解決していくこ

とが重要です。

私たち日本人は、昔から、協調性を重視するあまり、「人と違うということとはよくない」という価値観が身につけており、知らないうちに、「違い」に対する差別や偏見を生み出しているのかもしれない。

外国人を「違う言葉、違う文化、違う習慣」という「違い」から見るのではなく、私たちと「同じ部分(共通の習慣、趣味、音楽、食事...)」を探していくことが大切なのではないでしょうか。

島根県内に住む外国人は、近年増加の一途をたどっており、令和3年12月現在で、8,921人となっています。国籍別では、ブラジル、ベトナム、中国の方が多く、労働や技能実習を主な目的に来日しておられるようです。

安来市においても200人を超える外国の人が生活しておられます。

ますます外国の人と接する機会が多くなる今日、私たち一人一人が多文化共生社会という考え方についての理解を深め、多様性を認め合う心の持ち方が大切だと思います。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎23-3095