

## 素材の味を生かしたお野菜レシピ

問い合わせ いきいき健康課 ☎23-3220



ナスには、夏バテ・高血圧予防に効果的なカリウムや、免疫力アップに効果的なポリフェノール、腸内環境を整える食物繊維など多くの栄養素が含まれています。

### ナスと豚肉の 巻きまき甘辛焼き

※1人分あたり **118 Kcal** **塩分 0.8g**

しょうゆとみりんの甘辛な味付けで、ご飯が進む1品です。お好みで、レタスやミニトマト、キュウリの薄切りなど、野菜を添えてください。



レシピ考案：安来市食生活改善推進員の皆さん

材料（4人分）	サラダ油 …… 大さじ1	「 A 」
ナス …… 2本	濃口しょうゆ …… 大さじ1	
豚しゃぶ用肉 …… 200g	みりん …… 大さじ1	
薄力粉 …… 適量	酒 …… 小さじ1	

#### 【作り方】

- ① ナスのヘタをとり、縦4等分・横半分に切り、皮側に細かく切り目を入れる。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げて薄力粉をふる。豚肉1枚にナス1切れをのせて斜めに巻く。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、中火で熱し②の巻き終わりを下にして並べ入れ、転がし全体を焼く。
- ④ フライパンの余分な油をふき、Aを回し入れ、肉にからめるように焼く。照りがでたら器に盛り完成。

＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ  
人権を  
考える 62

### アイヌの人々の 歴史や文化を 正しく理解しましょう！

「アイヌ」とは、アイヌ語でカムイ（神）に対する「人間」という意味で民族の呼称です。現在の北海道に、古くから先住していたアイヌの人々は、自然の豊かな恵みを受け、固有の言語や伝統的な儀式・祭事、「ユカラ」などの口承文芸等、独自の文化を築き上げ、伝統を守りながら暮らしていました。

しかし、明治時代以降、国によるアイヌの人々の日本人化政策（教育の場などでのアイヌ語の使用禁止・日本語使用の強制など）により、次第に独自の生活様式や文化が侵害されていきました。こうしてアイヌの人々は、生活の基盤や独自の文化を失い、さまざまな偏見による差別を受けるようになったのです。

この問題を解決するため、アイヌ文化振興法（平成9年）、アイヌ施策推進法（令和元年）の施行など、地域・産業・観光の振興なども含めた総合的な施策が進められています。令和2年

#### アイヌ語が語源の言葉や地名

コンブ、サケ、ラッコ、トナカイ、シシャモ、オットセイ、ノンノ（ファッション雑誌、ノンノはアイヌ語で花という意味）、札幌、知床、小樽などがあります。



に設立された、アイヌ文化の復興・発展の拠点として博物館などからなる「民族共生象徴空間（愛称：ウポポイ）」も、その一つです。

しかし、今もなおアイヌの人々に対する誤った認識などによる偏見・差別が残っています。

私たち一人一人が、アイヌの人々の歴史や文化を正しく理解し、偏見や差別のない共生社会をめざしていきましょう。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎23-3095

#### ◆ 10月の「特設人権相談所」

開設日時 10月17日(木)9時30分～12時

場所 比田交流センター（2階 第3研修室）

