

## 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



### 鮭と大根の和風 スープ

※1人分あたり

237  
Kcal

塩分  
0.6g

レシピ提供：安来市食生活  
改善推進協議会の皆さん



材料（4人分）

大根 …… 1/2本(500g)

生鮭 …… 3切れ(240g)

塩 …… 小さじ1/4

無塩バター …… 10g

薄力粉 …… 大さじ2

だし汁 …… 400ml

無調整豆乳 …… 400ml

みそ …… 大さじ1

パセリ …… 少々

#### 【作り方】

- ① 大根の皮をむき大きめの乱切りにし、水から15分下茹でする。
- ② 鮭に塩をふり、少しおいて水気を取り、1切れを3～4つにそぎ切りにする。
- ③ 厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼く。
- ④ ③の鍋から鮭を一度取り出す。その鍋に①を入れて炒め、薄力粉をふりいれる。
- ⑤ ④にだし汁を加え、あくを取りながら煮て、大根がやわらかくなったら鮭を戻す。
- ⑥ ⑤に豆乳を加え、みそを溶き入れて、ひと煮立ちさせて火を止める。
- ⑦ ⑥を器に盛り付け、みじん切りにしたパセリを散らしたら完成。

＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ  
人権を  
考える 67

### 性の多様性を認め合う 社会をめざしましょう！

「性」は、出生時に判定された性別（身体の性）、性自認（心の性）、性的指向（どの性別を好きになるか）、性別表現（しぐさや言葉づかい、服装などの表現）といったさまざまな要素からなります。性のあり方は、グラデーションのように一人一人が異なって多様です。

電通ダイバーシティ・ラボの調査（令和5年）では、自分がLGBT等に該当すると答えた人の割合は9.7%でした。これは左利きの人、血液型がAB型の人の割合とほぼ同じです。この結果から、性的マイノリティの人（性的少数者）は見えていないだけで、とても身近な存在であると分かります。

性的マイノリティの人の多くは、他人に相談できずに苦しんでいたり、男らしさ・女らしさを求める社会の中で困難に直面したりして、日々とても大きな不安やストレスを抱え

ながら生きています。

島根県と安来市は、令和5年10月から「パートナーシップ宣誓制度」を開始しました。これは、人生のパートナーとして約束する性的マイノリティのカップルが共同生活を行うことを宣誓するもので、誰もが自分らしく生きるための環境をつくる取り組みの一つです。

こうした中、われわれも、一人一人が性的指向・性自認等（LGBT等）の課題をごく身近なこととしてとらえ、さらに認識を深めていくことが大切です。そして、みんなで性の多様性を認め合う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

#### ◆2月の「特設人権相談所」

開設日時・場所 2月5日(水)9時30分～12時・  
伯太中央交流センター（研修室）

開設日時・場所 2月18日(火)9時30分～12時・  
安来中央交流センター（第3会議室）

