



①とうがんは3cm位の角切りにする。

②豚肉、にんじん、油抜きした厚揚げは一口大に切る。



⑤水気をきってへたを残し、縦半分に切る。



④オクラはがくを取り、熱湯で茹でて、冷水にとる。



③昆布は水で戻し、一口大に切る。昆布の戻し汁はとっておく。



⑧具材が煮え、調味料を加え、煮含めたら・・・



⑦材料が浸るくらいの昆布の戻し汁と水を加えて煮る。



⑥豚肉を油で炒め、にんじんから煮えにくいものを順に炒める。



とうがんと豚肉のみそ煮
完成です！

食改完了

SECOND SEASON
しょっかい
**食改
キッチン**

Healthmate of this month
今月の食改さん



左から/山田福子さん・福留るり子さん
川筋貴子さん

今月のレシピ

とうがんと豚肉のみそ煮

とうがんは低カロリーで、ビタミンCの多い野菜。淡白で豚肉との相性がよく、鹿児島では、豚汁や煮物等に利用されます。



(材料/4人分)

- とうがん/ 300g
- 豚もも肉/ 150g
- 厚揚げ/ 100g
- にんじん/ 100g
- 昆布/ 10g
- オクラ/ 4本
- 昆布の戻し汁 + 水/ 適量
- 調味料
 麦味噌…50g
 砂糖…大さじ1
 料理酒…小さじ1
 みりん…小さじ1
 サラダ油…小さじ1
 塩…少々

1人分のエネルギー 194kcal
1人分の食塩相当量 1.6g

Gender Equality
男女共同
知ると、少し、考える

This month's column

今月のコラム

Vol.3 「政策・方針決定過程への女性の参画」

GGI(ジェンダー・ギャップ指数)をご存知でしょうか。これは、スイスの非営利財団「世界経済フォーラム」が独自に算定したもので、経済参画・教育・健康・政治参画の4分野のデータから構成された男女格差を測る指数のことです。この指数によると、2016年の日本の順位は、144か国中111位となっており、特に政治・経済分野の値が低いとされています。

鹿児島県においても、例えば市町村管理職に女性が占める割合は6.7%、農業委員における女性委員の割合は9.6%と、各分野の指導的地位に占める女性の割合の低さが課題となっています。

そこで、内閣府に設置される男女共同参画推進本部では、社会のあらゆる分野において2020年までに指導的地位に女性が占める割合を少なくとも30%程度とする目標「2020年30%」を掲げました。職場・地域・育児等さまざまな場面で、男女ともに参画できる社会を作っていくよう、国と県、市町村が連携しながら政策・方針決定過程への女性の参画を推進しています。

垂水市男女共同参画推進協議会委員の募集

垂水市では、男女共同参画社会を推進していくにあたり、市民の方々のご意見を市の施策に活かすため、「垂水市男女共同参画推進協議会」委員を公募します。

■募集要件

- ①市内在住の20歳以上の方
- ②男女共同参画に関心があり、年1回程度の協議会(平日昼間の開催、1時間程度)に出席できる方

■募集人数 5名程度

■任期 平成29年10月～平成31年9月(2年)

■報酬 協議会1回当たり2千円を支給

■旅費 実費負担分を支給

■応募方法 はがき・封書・メール

■必要事項 住所・氏名・年齢・職業・連絡先
男女共同参画政策に関する意見(400字程度)を記載の上、ご提出ください。

■募集期限 平成29年9月29日(金)

◎申込・問い合わせ先

垂水市企画政策課地域振興係(内線246)
〒891-2192 垂水市上町114番地
t_chiikishinkou@po.city.tarumizu.kagoshima.jp

男女共同参画社会について
みんなで考えよう

協議会委員
募集中です！



Information
お知らせ