



出汁之介の わっかない通信

稚内でしか飲めない「稚内牛乳」

今回は稚内の特産品「稚内牛乳」を紹介するよ。稚内牛乳は、稚内の牧場でおいしい牧草をたっぷり食べて、育った牛から絞った生乳のみを使用したノンホモ牛乳なんだ。低温殺菌で自然に近い牛乳本来の風味を残しているから、賞味期限が短くて稚内でしか飲めないんだ。とってもおいしいから、枕崎のみんなにも飲んでほしいけど…残念だな。でも、稚内牛乳を使った「稚内牛乳アイスクリーム」は枕崎でも食べられるよ！お魚センターで販売しているからぜひ食べてみてね。「冬にアイス？」って思うかもしれないけど、暖かい部屋で食べるアイスもおいしいよね。ぜひ食べてみて！

なまらうまいべや！稚内牛乳。



コンカツ INFO vol.18



料理選手権グランプリ受賞作品試食会

鹿児島水産高校の食品工学科コンカツ隊(2年生5名)が発案し「第6回オレンジページXAJINOMOTOジュニア料理選手権」でグランプリに輝いた「カツオdeがね?茶飯どんぶり」3種のソース添え(本紙前月号に詳細を掲載)の試食会が12月11日鹿児島水産高校で行われ、市内団体や学校関係者など23人が頂点を極めた味を堪能し、快挙達成を祝しました。出席者からは「カツオを「がね」にするという発想に驚いた。とてもおいしかった」といった声が聞かれました。



水産高校のコンカツグルメが熱い！

コンカツラーメン味わって

昨年度開催されたミュージックフェスタin枕崎で、枕崎市連合会とのコンカツラーメン対決を制した鹿児島水産高校食品工学科の生徒たち。その後も研究を重ね、これまでの豚骨・鶏ガラ・昆布スープに魚介スープを加え、味に深みを増したスープに進化。1月14日に枕崎駅前広場で開催される「平成30(新)年一街に感謝の駅祭り」に出店します。進化が止まらないコンカツラーメンをぜひ味わって！



問合せ コンカツプロジェクト協議会事務局(水産商工課内) TEL72-1111・内線421

食の時代記 白キクラゲのスイーツ

まくらざき味探訪 的場 真美さん(明和町・46)

白キクラゲは滋養強壮、美肌にいい食材として古くから用いられている食材です。水で戻すだけでとっても簡単なので、季節のフルーツを入れて楽しんでます。今回は、キビ砂糖に柿と生姜を入れてみました。

●材料

- 乾燥白キクラゲ……10%
- 水………200cc
- 砂糖………100%
- 柿………1個
- 生姜汁………1片分
- クコの実………少々

●作り方

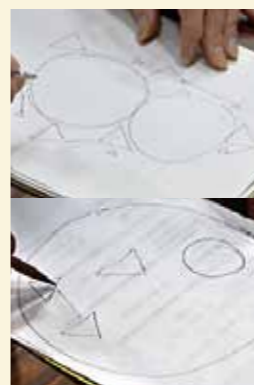
- ①乾燥白キクラゲは、水で戻しておく。戻ったら石づきを取り、適当な大きさにちぎる。
- ②柿は皮をむき、一口大の大きさに切る。
- ③鍋に水と砂糖を入れ、弱火にかける。砂糖が溶けたら白キクラゲを入れ、10分ほど煮込む。
- ④③に切った柿と生姜汁を入れ、ひと煮立ちさせたら火を止める。
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫に入れる。
- ⑥程よく冷えたら、器に盛り、クコの実を飾り付けて出来上がり。

You & I

～あなたと私の男女共同参画～

You(あなた)とI(私)が互いに支え合い、尊重しながらともに歩んでいける社会をめざすため、男女共同参画について考えるコーナーです。

■問合せ 企画調整課政策推進係 TEL72-1111(内線219)



今年度の「まくらざきハーモニーフェスティバル」は、「みんな違ってみんないい」一人ひとりの「違い」を活かせる社会を目指して「違い」をテーマに開催しました。今回はこれまでとは趣向を変えて、市民の皆さんに男女共同参画について理解を深めてもらおうと、高崎恵さん(オフィスピュア所属)をコーディネーターに迎え「男女共同参画、多様性ってなんだらう?」と題したワークショップを行いました。

■ワークショップ

「ワークショップ」とは「参加・体験型の学び」のことをいいます。参加者が講師の話や実際に体験した、参加者自身が実際に体験したり、参加者同士が互いの考えや思いを伝え合ったりしながら学びを深めていく方法です。

①みんなで絵を描いてみよう

まず参加者は、高崎さんが出す「紙の真ん中に大きな丸があり、その丸の近くには小さな丸があり、三角があります」などの6つの簡単な指示を聞き、思い通りに絵を描き

ました。その後、グループに分かれて、描いた絵を見せ合いながら「絵を描いているときの気持ち」や「お互いの絵を見た感想」について話をしました。話を始める前に高崎さんから「Youメッセージ」ではなく、「Iメッセージ」で自分の気持ちや感想を伝えよう」とアドバイスがありました。

②「Youメッセージ」から「Iメッセージ」に変えて考えを伝えてみよう

日頃、地域での活動などで、自分と違う意見を言ったり、違うやり方を選ぶ相手に対して「あなたの意見はおかしいよ」、「あなたのやり方は違うよ」など「相手」を主語にして攻撃的に否定したり、批判したりすることはありませんか。このような伝え方を「Youメッセージ」といいます。Youメッセージに対して「私は自分の経験を踏まえてAと思うけど、あなたがなぜBと思うか教えてほしい」というように「違う」と思う理由を「自分を主語にして相手に伝えること」を「Iメッセージ」といいます。高崎さんから「一人ひとりに考え方や感じ方、これまでの経験にも『違い』があります。その『違い』を大切にしながら「Iメッセージ」を使って、お互いの意見を言いやすい場をつくっていきましょう」と話があり、参加者は普段使いがちな「Youメッセージ」から「Iメッセージ」に変

えることを意識しながらお互いの考えを伝え合いました。

③あれ?みんな違う!

ワークショップの最後は、各グループで出た意見や感想を発表しました。発表したグループからは「絵を描いているときは、みんなと違ったらどうしようという不安があった。絵を見せ合ったときにみんな同じ不安を抱えていたことがわかって安心した」、「丸を描く指示でも一人ひとり伝え方が違ったり、紙の使い方も横書き・縦書きといろいろで、みんな違っておもしろかった」などの感想が出ました。

④高崎さんからのメッセージ

高崎さんは「皆さんが描いた絵は、男だからこういう絵、女だからこういう絵、どこの地域に住んでいるからこういう絵というのではなく、あなたがあなただからこそ描きあげた絵です。そして、それが一人ひとりの個性と能力で、性別などにかかわらずそれぞれが持っているものです。個性や能力を生かせる社会になることは、男女共同参画社会づくりにつながります。一人ひとりの意識が変わることで行動が変わり、行動が変わることによって地域の問題を変えていけるといえることを皆さん一



人ひとりの胸に刻んでいた「だいたいです」とメッセージを送りました。

■参加者の感想

- ・これまで「男だから、女だから」という意識が常にあったが、高崎さんの話を聞いて目が覚めた気がした。男女共同参画や多様性について今後も学び続けようと思う。ワークショップという方法を市民に広め、浸透させてほしい。(男性)
- ・他人との違いを「個性」としてとらえるというプラス思考の発想をもたらした。今日はいつもと違う「ワークショップ」という勉強法で大変よかった。(女性)
- ・地域の役員会で今日のワークショップでの話し合いのやり方などを生かしていこうと思う。そして、いきいきと住みやすい地域づくりをチャレンジしたい!(女性)
- ・お絵描きをとおして「みんな違っておもしろい」ということがとても大切なことだと頭の中にたたき込んだ。(女性)

参加者は簡単なお絵描きから、人はそれぞれに「違い」があり、その「違い」を否定するのではなく、認め合うことの大切さを実感しました。さまざまな場面での「違い」を恐れずに、「違い」を個性や能力として生かし、地域社会の問題を解決する知恵や力にしましょう。