

感雑向綿

藤澤直広 日野町長

「三日坊主」「石の上にも三年」「三」という字は色々な言葉に使われます。最近「第三極」という言葉が流行っています。民主党

でもない自民党でもない「第三の政治勢力」（維新の会など）をさして使われています。選挙前になると「新しい」政党ができてくるのが常ですが、それらの離合集散は「選挙目当て」と批判されています。「三極」というと「天と地」、「北極」と南極」のように正反対の方向とさらに違う方向を連想します。しかし「第三極」のメンバーは、元自民党や元民主党の人たちなどが中心のようです。

また、国政の焦点である「公約違反の消費税増税を認めるのかどうか」「脱原発社会をめざすのかどうか」「食の安全と医療制度にかかわるTPPに反対するかどうか」や「領土問題」をきっかけにキナ臭い「憲法改正」の危険な姿勢も「三つの極」で大きな違いはないように見えます。今の政治は「決められない政治」と言われていますが、

消費税増税も原発再稼働もTPP参加も多くの国民にとっては「決めてほしくない」ものです。

マスコミ報道などによる「劇場型選挙」によって「小泉チルドレン」や「小沢ガールズ」という言葉が生まれました。今度は「橋下ベイビーズ」なのでしょう。か。「仏の顔も三度まで」有権者の目は節穴ではありません。毎週金曜日に首相官邸前では「原発ゼロ」を求める集会が開かれるなど国民が声をあげています。

再選が決まったオバマ大統領は、4年前「チェンジ（変革）」を掲げて登場しましたがいまだ道半ばです。日本でも大流行し政権が交代しましたが「裏切られた」感があります。「チェンジ」に込められた思いはアメリカでも日本でも「格差と貧困が広がる社会、金儲け至上の市場経済主義を誰も幸せになる温かい社会にチェンジしよう」ということだと思えます。今もその思いは変わりません。真のチェンジを「三度目の正直」で実現し、国民の暮らしを何よりも大切にす

ポイント

器に盛りつけて食べても良いですが、ごはんの上のせて、どんぶり風にしても良いです。鶏ミンチの代わりに豚ミンチでも作れます。



健康推進員
外池 加代子さん
(鎌掛3区)

ヘルシークッキング

野菜たっぷり いりどうふ



材料(4人分)

鶏ミンチ 100g、木綿豆腐 1丁、シイタケ 4個、にんじん 30g、玉ねぎ 100g、油あげ 1枚、しょうが 10g、ねぎ 2本、卵 2個、油少々、④【だしの素 1袋、しょうゆ大さじ2と1/2、砂糖大さじ1と1/2、油大さじ2、みりん大さじ2】

作り方

- 1 豆腐は5～10分水切りをしておく。
- 2 シイタケ、にんじん、玉ねぎ、油あげ、しょうがをみじん切りにする。
- 3 なべに油をひき、しょうがを炒めながら、鶏ミンチを入れて炒める。色が変わったら、シイタケ、にんじん、玉ねぎ、油あげを入れて炒める。
- 4 しんなりしてきたら、豆腐を入れてつぶしながら中火で炒める。
- 5 火が通ったら④を入れて煮る。
- 6 溶き卵をまわし入れ、木べらで炒るようにまぜる。
- 7 器に盛る前に小口切りにしたねぎをまぜる。

☆ 1人分	エネルギー	223 kcal
	たんぱく質	16.6 g
	脂質	9.6 g
	食塩相当量	2.7 g