



南島原市国際交流員 **サーラの** クリオスタ **Curiosità!! 南島原** イタリアの定番料理をご紹介  
「タコじゃがサラダ」  
※Curiositàは「アチ情報」という意味



イタリアのレストランメニューでは定番の前菜「タコじゃがサラダ」のレシピをご紹介します。夏の暑い時期など食欲がないときにもおすすめな一品です。ぜひ作ってみてください。

**材料(2~3人分)**

- タコ…………… 500g
- じゃがいも…………… 300g
- ローレル(任意)…………… 1枚
- ブラックオリーブ(任意)…………… 40g
- 塩…………… 適量
- 黒胡椒…………… 適量
- パセリ…………… 2本
- ニンニク…………… 1かけ
- オリーブオイル…大さじ4
- レモン…………… 1/4個

**作り方**

- ①塩水を沸騰させて、よく洗ったじゃがいもを皮がついたまま30分ほど茹でます。
  - ②内臓などを取り除いたタコは、ぬめりがなくなるまで水でよく洗います。
  - ③タコとローレルを鍋に入れ、水で完全に覆います。
  - ④お湯が煮立ち始めたら、鍋にふたをし、弱火で10分ほど茹でます。
  - ⑤その後、ふたをしたまま10分ほど余熱で蒸らし、フォークで硬さを確認します。
- ※まだ硬い場合は、追加で10分ほど鍋の中に寝かせるか、再び弱火で茹でてください。
- ⑥温度が下がったら、じゃがいもの皮を剥き、タコと一緒に角切りにします。
  - ⑦パセリとニンニクをみじん切りにしたら、オリーブオイルとレモン汁に混ぜてタレを作ります。
  - ⑧ボウルにタコ、じゃがいも、ブラックオリーブを加え、タレをかけた後、塩と黒胡椒で味を調えます。
  - ⑨冷蔵庫に30分から1時間ほど寝かせ、味を染み込ませたら完成です。冷たいまま食べてください。
- 保存方法…冷蔵庫で2~3日間保存できます。作り置きができ、お弁当のおかずにもぴったりです。じゃがいもは人参やセロリなどでも代用し、アレンジができます。

**教えて! 国民年金**

~国民年金保険料は納期限までに納めましょう~

令和3年4月分から令和4年3月分までの国民年金保険料は、**月額16,610円**です。保険料は日本年金機構から送付される納付書で、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードやインターネットなどを利用しての納付、便利でお得な口座振替もあります。

日本年金機構では、保険料を納付期限までに納めていただけない人に対して、電話、文書、訪問により早期に納めていただくよう案内しています。

経済的な理由などで納付が困難な場合は、免除制度や猶予制度がありますので、ご相談ください。

☎日本年金機構 諫早年金事務所 ☎0957-25-1662 南島原市 健康づくり課 ☎73-6641 または 各支所



あなたの会社、お店の広告を載せてみませんか。  
**広告主募集**

【広報みなみしまばら】は広告を募集しております。

会社・商品PR、イベント告知に。

◎経費削減と新たな財源の確保のために、有料広告を募集しています。  
◎広報紙のほか、市ホームページのバナー広告や公用車広告も併せて募集しています。

詳しくは… ☎ 総務秘書課 ☎73-6621

**雲仙森林組合**

当組合は、組合員が所有する島原半島の雄大な森林を守り育て、未来に繋がる植林・間伐等の事業を行っています。

〒854-0511  
長崎県雲仙市小浜町南木指2912番地1  
TEL 0957-74-3147 FAX 0957-74-3148  
URL <http://unzen-fajp>  
E-mail [forest@unzen-fajp](mailto:forest@unzen-fajp)

**森林作業員 募集中!!**  
労働条件の詳細はハローワークへお問い合わせください。

ととも  
~ 男女に育てよう 笑顔あふれる南島原 ~

**ハーモニー通信**

☎73-6647 FAX:82-3070  
Eメール: [shimin-han@city.minamishimabara.lg.jp](mailto:shimin-han@city.minamishimabara.lg.jp)



**固定的性別役割分担意識ってなに?**

固定的性別役割分担意識とは「男は仕事・女は家庭」、「男性は主要な業務・女性は補助的な業務」などのように、性別を理由として、役割を固定的に分ける考えのことで。

**仕事も家事も育児・介護も男女が共に!!**

固定的性別役割分担意識がなくなれば、「男性だけが家庭を養わなければ」「女性だけが家事育児をしなれば」という思い込みからみんなが解放され、男女がともに仕事も家事も育児・介護も担うという、誰もがより充実した生活を営むことができるようになります。



**目指せ“おとう飯”男子**

「おとう飯」とは、内閣府が命名し、これまで料理をしていない、または料理はしたことあるものの作ることをやめてしまったという男性の料理参画への第一歩として、簡単で手間をかけず、多少見た目が悪くてもおいしい料理のことを言います。新型コロナウイルスの感染状況が落ち着いたら、親子料理セミナーを開催する予定ですのでご参加ください。



はん  
おとう飯レシピを  
チェック!



男女共同参画局HP

**長崎県男女共同参画推進員として**

令和3年1月5日付で長崎県男女共同参画推進員の委嘱を受けました。期間は令和5年3月31日までです。

今年2月には東京五輪・パラリンピック組織委員会会長の交代に至った「女性蔑視発言」がありました。まだまだ男女平等に対しては性別や過去の経験に基づく無意識の思い込みや偏った考えがあることは否めません。

男女共同参画社会とは「男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的および文化

的利益を享受することができ、かつ責任を負うべき社会」であり、国や地域が目指している取り組みです。

南島原市では「男女(とも)に育てよう 笑顔あふれる南島原」を基本理念として取り組んでいます。その実現に向けて私たちができる第一歩に、まずはそれぞれの家庭や職場において「自分たちの認識はズレていないかな」と考えてみてはいかがでしょうか。

私も微力ではありますが、勉強しながら取り組んでまいります。どうぞよろしくをお願いします。



宮崎 良子さん  
(西有家町)