

## インターネットによる 人権侵害をなくしましょう

インターネットには、掲示板やSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）などコミュニケーションの輪を広げる便利な機能があり、その利用が進む一方で、その利用に際して、他人の人権を侵害してしまう事件が発生しています。安易な書き込みでほかの人の人権を傷つけないために、インターネットの特性を踏まえた上で、インターネット上で起こり得る人権侵害について理解を深め、ルールやモラルを守って利用することが大切です。もしも、インターネット上で人権侵害の被害を受けたときは、一人で悩まず、法務省の人権擁護機関に相談してください。

## 新型コロナウイルス感染症に 関連する差別的取扱いの防止

令和3年2月3日、「新型インフルエンザ等対策特別措置法等の一部を改正する法律」が成立し、新型インフルエンザ等対策特別措置法第13条第2項に、新型インフルエンザ等患者等に対する差別的取扱い等の防止に係る国及び地方公共団体の責務（相談支援や啓発など）が定められました。感染者、医療従事者などの家族に対する誤解や偏見に基づく差別を行うことは絶対に許されません。公的機関が提供する正確な情報により、冷静な行動に努めましょう。法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別、偏見、いじめなどの被害に遭った人からの人権相談を受け付けています。困った時は一人で悩まず相談してください。

### 法務省人権相談窓口

- みんなの人権110番（平日午前8時30分～午後5時15分 ☎0570-003-110）
- 子どもの人権110番（平日午前8時30分～午後5時15分 ☎0120-007-110）
- 女性の人権ホットライン（平日8時30分～午後5時15分 ☎0570-070-810）
- 外国語人権相談ダイヤル（平日午前9時～午後5時 ☎0570-090-911）  
Telephone Counseling（Weekdays9:00～17:00 ☎0570-090-911）

じん  
けん  
の  
ひろ  
ば

## ちょう かん 国際交流員 趙 鑑 通信 你好！ニハオ！ （中国語で「こんにちは」）

## ステイホーム中の趣味の料理②

問合先 自治振興課

前回の広報誌で「青椒肉絲」の作り方を紹介しました。市民のみなさんは興味深かったのではと思います。私に詳細な作り方を尋ねて、同時に良いコメントをくれた人もいて、とても嬉しかったです。私の故郷、四川省は麻婆豆腐の発祥の地で、今回は日本で人気の中華料理でもある麻婆豆腐の作り方をご紹介します。以下が具体的な材料と作り方です。

**材料** 豆腐250g、牛肉50g（本場は牛肉でつくります）

**調味料** にんにくみじん切り5g、生姜み

じん切り5g、ネギみじん切り3g、乾燥唐辛子と山椒各4g、豆板醤15g、砂糖2g、醤油3ml、塩コショウとうま味調味料（自分の味に調整）、片栗粉8g

### 作り方

①まず豆腐を1.5cm（2cmでもOK）のさいの目に切って洗っておき、牛肉を洗って、ひき肉状態に切り刻んで置いておく。

②鍋に水を入れ、豆腐と塩を加え湯通しした後、氷水に浸けておく。このプロセスにより、豆腐の臭みが消え、もっとたくさんの豆腐が食べられます。

③鍋に少し油を加え、乾燥唐辛子と山椒を加え、香りが出るまで弱火で炒め、唐辛子と山椒を砕いて置いておきます。

④鍋にサラダ油を180℃に熱し、牛ひき肉を炒め、にんにくみじん切り、生姜みじん切り、豆板醤を加えて香りが出るまで炒める。水、豆腐、塩、醤油を加えて中火で3～5分煮て、適量のコショウとうま味調味料を加えます。

⑤片栗粉を水で溶き、最初に2/3を鍋に入れ20秒間ゆっくりとかき混ぜ、残りを鍋に入れ、均等にかき混ぜ、皿に移し、最後にネギのみじん切りをふりかける（片栗粉を加えることでスープが濃厚でおいしくなります）。

⑥刻んだ唐辛子と山椒を豆腐にふりかけ、油を熱します。240℃くらいになったら刻んだ唐辛子と山椒に油を注いで香りを出します（これが本場のやり方です）

※辛いものが食べられない場合は省略できます。

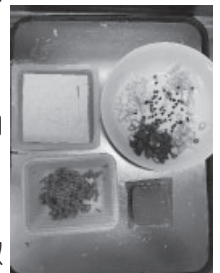
### コツ

①唐辛子とコショウを炒めて香りをつけてから、細かく刻むと豆腐がより辛くて美味しくなります。

②豆腐を入れたら、必ず中火で3分ほど煮て、豆腐とスープの味をブレンドする。

③水溶性片栗粉は2回に分けて入れます。これにより豆腐の味が良くなり、見栄えが良くなり、全体の味が良くなります。

どうですか？この美味しい麻婆豆腐と一緒に味わいましょう！



▲国際交流員の  
趙鑑

### 今月の中国語

麻婆豆腐（マーポードーフ）：麻婆豆腐  
淀粉（デンーフエン）：片栗粉