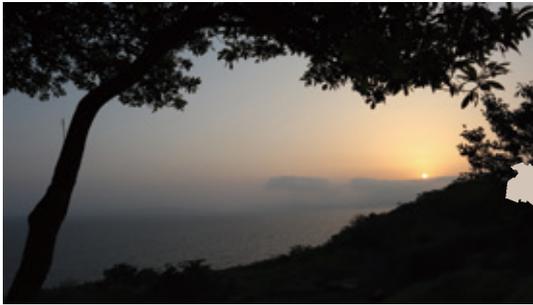


市民のみなさんが想う自慢のわがまちを紹介するコーナーです。市内、津々浦々、多様な人からのリレーでつなげていきます。 圖シティセールス課 (☎ 82-1151)



### 夕陽スポット

金子 友明

厚陽地区梶にあるこの場所。山と海が楽しめる林道の頂上付近に私財で整備された夕陽スポットがあります。天気の良い日は竜王山・由布岳・北九州空港・関門海峡等が一望でき、自動販売機も設置されているので、休憩所としても活用できます。日の出日の入り時刻等も掲示されていて、カメラを片手に行ってみたいかがでしょうか。 ▶次回は大和 昇太さん



### 平松海岸より周防灘をながめて

田邊 照代

梶漁港からぐっと坂を上がってみると、180度ビューのこの景色が現れます。東は周防灘で、晴れているときは大分県が見え、西は関門橋があり、こちらに落ちる夕日は何とも言えない気分させられます。この坂を下ると、まるで海に飛び込むんじゃないかと思える程、感動のシーンが味わえます。 ▶次回は三谷 則夫さん

今月のおすすめ料理

## 「あじの香草パン粉焼き」

～旬の鯿を香草が香る洋風アレンジ～



### 材料(4人分)

鯿	4尾×60g	スナップえんどう	20g	小麦粉	少々
塩	少々	オリーブオイル	大さじ2	パン粉	大さじ3
こしょう	少々	「塩	小さじ1/3	粉チーズ	大さじ1
玉ねぎ	300g(2個)	A こしょう	少々	とろけるチーズ	15g
トマト	200g(大1個)	「青じそ	10枚		

【1人分栄養価】エネルギー 167kcal / たんぱく質 6.2g / 脂質 11.2g / 塩分 0.7g

- 作り方
- ①鯿は3枚に下ろして、小骨を取り、塩・こしょうをふる。
  - ②玉ねぎは縦にうす切り、トマトは縦半分になり、横5mmの厚さに切る。青じそは細切りにする。スナップえんどうは茹でておく。
  - ③フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて熱し、玉ねぎを炒める。色が付き始めたら、Aを入れて軽く炒め、グラタン皿に敷く。
  - ④鯿の水気を拭き取り、小麦粉を軽くまぶす。
  - ⑤フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、④を入れて色がついたら身を返してさっと焼く。
  - ⑥③にトマト、鯿の皮目を上にして、パン粉、チーズを加えて、スナップえんどうを添えて、220℃のオーブンで7～8分焼く。



健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(本山・赤崎校区担当)

今回の料理は「副菜2、主菜1」に該当します。