



刈屋漁港



# 【まち再発見 52】

## 刈屋漁港

周防灘に面した刈屋漁港は、竜王山が東風を防ぎ、海が急に深くなっていることから船が着けやすく、古くから天然の良港として栄えてきました。木戸刈屋の地名は、神功皇后が三韓征伐出兵の折、刈屋に仮の宿舎を設けられ、木戸に木戸門を置かれたという伝説から名付けられたといわれています。

大正10年（1921年）頃に海沿いの道ができるまでは、竜王山の中腹に造られた「中道」が住民たちの主要道路でした。この石畳道は、船木代官所から刈屋の港を結ぶ往還道で「刈屋道」と呼ばれ、今歩いて、歴史の町並みと風情を残しています。なお、船木から刈屋浦までは3里23町（約14・3km）の距離があり、途中有帆・旦・野来見に一里塚が残っています。

### 今月のおすすめ料理

## 「けんちょうオムレツ」

～郷土料理のけんちょうをアレンジして～



#### 材料（4人分）

卵	4個	砂糖	小さじ2
大根	240g	塩	少々
にんじん	20g	しょうゆ	大さじ1
木綿豆腐	1/2丁(200g)	だし汁	大さじ2
油揚げ	1枚	バター	32g
ベーコン	40g	パセリ	1本

#### 【1人分栄養価】

エネルギー 223kcal / たんぱく質 12.2g / 脂質 16.3g / 塩分 1.6g

#### 作り方

- ①木綿豆腐は、キッチンペーパーに包み、水気をきっておく。
- ②大根、にんじんはいちょう切りにし、油揚げ、ベーコンは短冊切りにする。
- ③フライパンでベーコンを熱し、油がでてきたら大根、にんじん、油揚げを入れてよく炒め、豆腐くずしながら入れる。
- ④Aの調味料を加え、やや弱火で汁気がなくなるまで煮込み、冷ましておく。
- ⑤フライパンを熱くしてバターを入れ、割りほぐした卵を流して④を包んでふんわりと焼く。
- ⑥皿に盛りつけ、パセリを添える。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（埴生校区担当）



#### 食事バランスガイド

今回の料理は「副菜1つ、主菜2つ」に該当します。