



本山岬（本山町）



# 【まち再発見 61】

## 〽本山岬（本山町）〽

本山岬は、市の最南端にあり、周防灘に突出するよつな形をしています。岬には、くぐり岩や五徳岩と呼ばれる奇岩がそびえ立っており、3億から2億5000万年前にかけて形成された地層がここに露出しています。大自然の壮麗な景色が広がり、奇岩の間から眺める落陽も趣があります。

この地には、元禄3年（1690年）に男山八幡宮（京都府）から勧請、創建したと伝えられる明光八幡宮の跡があります。本山は上山、上条、居能とともに阿川毛利の領地で、領主・毛利広規が田の尻開作一町歩を開き、居能の旧族・桜井作衛門を本山に移住させました。明光八幡宮は、その作衛門がこの地の鎮守として建立したものでしたが、明治末年の神社整理にあたり、赤崎神社境内の松原神社に合祀されてしまいました。その跡地には今も石段、灯籠の一部などが残っています。

付近一帯は本山岬公園として整備され、6州の山々や海岸の奇岩などの景色を楽しんでも多くの人が訪れています。

（出典：『ふなやと散策―小野田編―』）

### 今月のおすすめ料理

## 「ゴーヤとベーコンサラダ」

～緑のカーテンで収穫した夏野菜を食べよう～



#### 材料（4人分）

ゴーヤ(にがうり)小2本(400g)	しょうが	20g
塩	少々	しょうゆ 大さじ1
ベーコン	4枚(80g)	A 酢 大さじ1
サラダ油	大さじ2	みりん 大さじ1

#### 【1人分栄養価】

エネルギー 171kcal / たんぱく質 4.0g / 脂質 13.9g / 塩分 1.1g

#### 作り方

- ①ゴーヤは縦半分切って綿を取り、斜めに薄切りにする。塩、少量をふってもみ、熱湯で1～2分ゆで、さっと洗って水気を絞る。
- ②ベーコンは細切りにし、しょうがは粗みじん切りにする。
- ③サラダ油でしょうがとベーコンを炒め、Aを加えて火を止める。
- ④①と③を和えて、器に盛る。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（厚狭校区担当）



#### 食事バランスガイド

今回の料理は“副菜1つ”に該当します。