



浜五挺唐樋
大字西高泊字浜



【まち再発見 89】

はまごちようからひ
国指定文化財 浜五挺唐樋

高泊地区の当嶋八幡宮参道の下にある「浜五挺唐樋」は、寛文8年（1668年）に作られた高泊開作400町歩（ヘクタール）の排水用樋門で、岩盤を切り抜いて造られたことから切貫唐樋とも呼ばれています。唐樋とは、干満を利用して開閉する樋門のことで、満潮の時は潮の圧力によりまねき戸が閉まり、干潮の時は遊水池のためまり水の圧力によりまねき戸が開き、排水します。最初は、三枚の招き戸で開閉していた三挺樋でしたが、排水能力を上げるために、安政4年（1857年）に五挺樋に拡張され、平成元年（1989年）まで使われていました。浜五挺唐樋は、当時の優れた工法を今に伝える貴重な遺構で、平成8年（1996年）3月には、「周防灘干拓遺跡高泊開作浜五挺唐樋」の名称で国の史跡に指定されました。

「簡単さつま揚げ風」

～野菜たっぷり塩分控えめ、ごぼうの歯ごたえがアクセントに～

今月のおすすめ料理



材料（4人分）

豚ひき肉	200g	しょうゆ	小さじ1/2
ごぼう	80g	酒	大さじ1/2
にんじん	80g	片栗粉	大さじ1
しいたけ	40g	揚げ油	適量
玉ねぎ	80g	大根	250g
「卵	1個	青じその葉	4枚
A しょうが汁	小さじ1/2	ネギ三味	少々
I 塩	小さじ1/2		

【1人分栄養価】エネルギー291kcal／たんぱく質12.2g／脂質21.0g／塩分0.8g

作り方

- ①ごぼうは皮を軽くこそぎとり、3cm長さの千切りにして水にさらし、水気をきっておく。にんじんは3cm長さの千切りにする。しいたけは石づきをとり、薄切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ②ボールに豚ひき肉とAを入れて、粘りが出るまで混ぜる。
- ③②に①を加え、よく混ぜる。8等分に分けて、小判型にする。
- ④揚げ油を170℃に熱し、③をきつね色になるまで揚げる。
- ⑤④を盛り付け、青じその葉、すりおろした大根を添え、小口切りにしたねぎを散らす。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（有帆校区担当）



食事バランスガイド

今回の料理は“副菜2つ、主菜1.5つ”に該当します。