



【まち再発見90】

有帆川

有帆川は、その源を美祢市伊佐の桜山に発し、小河内川・今富川・矢橋川・小野川等の支川を合わせ、本市において、瀬戸内海の周防灘に注ぐ流域面積64.4 km²、流路延長31.8 kmの2級河川です。

石炭採掘の始まった藩政時代は、石炭などの舟運輸送に利用され、川筋は藩都萩を結ぶ街道となっていました。また、かつては有帆や千崎周辺まで海が広がっていました。高泊開作によって陸地となりました。大正時代以降には、海底下の炭層採掘とそのボタ処理の埋め立てによって、河口付近の海岸部は大変貌を遂げ、現在では、工業地域の一角をなしています。

上流域はスギやヒノキの植林などが広く分布する林地。中流域は、船木などの市街地や農用地。下流域は干拓地や埋め立て地を利用した工業地域となっており、上流と下流で大きく姿を変える有帆川。四季折々の自然を楽しむことができます。

今月のおすすめ料理

「さつまいもと豚肉のピリ辛きんぴら」

～旬のさつまいものやさしい甘さが引き立つ一品です～



材料（4人分）

さつまいも	250g	A	豆板醤	小さじ1
豚薄切り肉	150g		酒	大さじ2
ピーマン	100g		砂糖	小さじ2
にんにく	1かけ		しょうゆ	大さじ1
			サラダ油	大さじ1
			ごま油	小さじ1

【1人分栄養価】エネルギー 213kcal / たんぱく質 9.1g / 脂質 8.0g / 塩分 1.0g

作り方

- ①さつまいもはよく洗い、皮つきのまま4cm長さの筒切りにする。さらに縦に7mm角になるように棒状に切り、水につけてあく抜きをする。
- ②豚肉は一口大に切り、ピーマンは千切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③①を2皿に分けて重ならないように並べ、ラップをかけてそれぞれ加熱する。（500Wで約3分）
- ④フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れて、香りが出たら豚肉を入れて炒める。途中ピーマンを加え、火が通ったら③を入れて軽く炒め合わせる。
- ⑤Aを加えて全体を混ぜて味をからめ、仕上げにごま油を加えて火を止め、器に盛りつける。

■健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（出合校区担当）

食事バランスガイド



今回の料理は“副菜1つ、主菜1つ”に該当します。