



厚狭川



【まち再発見93】

厚狭川

厚狭川は、美祢市於福の大ヶ峠おおがたけにその源を発し、伊佐川・斐川・原川・随光川と大小の支流を集めながら、美祢市を南流し、山陽小野田市の吉部田沖で瀬戸内海に注ぐ流域面積245.6平方キロメートル、流路延長約43.9キロメートル、県下第5位の2級河川です。また、川筋には山瀬・祖父ヶ瀬・祖母ヶ瀬・絹（杵）ヶ瀬・松ヶ瀬・柳瀬・広瀬の七つの瀬があることから、別名「七瀬川」とも呼ばれています。

厚狭川には、今も語り継がれる民話「三年寝太郎」の中で寝太郎が作ったとされる「寝太郎堰」があります。現在の堰は、昭和43年（1968年）に完成し、ここから厚狭盆地に灌漑用水を導入しています。平成18年（2006年）1月には疎水百選に選ばれました。

厚狭川河口は海鳥や水辺の野鳥の宝庫で、種類・数ともに県下有数の飛来地となっており、特に冬はバードウォッチングに最適です。

わたしたちの厚狭川。これからも、ふるさとの川をいつまでも大切にしましょう。

今月のおすすめ料理

「サーモンエッググリル」

～野菜たっぷり、彩りも鮮やかでボリュームのある一品です～



材料（4人分）

甘塩鮭切り身 2切れ(200g)	卵	2個	ブロッコリー	150g
A 小麦粉 大さじ2	にんじん	100g	じゃがいも 中2個(200g)	
B カレー粉 少々	玉ねぎ	中1個(150g)	塩	少々
オリーブ油 大さじ2	エリンギ	150g	黒こしょう	少々

【1人分栄養価】エネルギー 259kcal / たんぱく質 18.9g / 脂質 11.2g / 塩分 0.7g

作り方

- 甘塩鮭は骨と皮をとり、4～5切れのそぎ切りにする。
- 卵はゆでて、4等分のくし切りにする。
- にんじんは2cm長さの千切りにしてゆでる。玉ねぎは薄切りにする。エリンギは縦半分に切り、1cm幅の斜め切りにする。
- ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて乱切りにし、硬めにゆでる。
- じゃがいもはラップに包み、5分程度電子レンジにかけて、取り出して冷ます。皮をむいて、1cm幅の半月切りにする。
- ①の鮭にAをまぶす。フライパンに大さじ1のオリーブ油を熱し、鮭を両面こんがり焼いて取り出し、粗くほぐす。
- そのままのフライパンを再び熱し、にんじん、玉ねぎを入れて炒め、エリンギを加えて2～3分炒める。
- 耐熱皿に⑦、④と⑤を入れ、塩をふり、さっと混ぜ合わせる。
- その上に②と⑥をのせ、黒こしょうをふり、大さじ1のオリーブ油を回しかける。
- 200℃のオーブンまたはオーブントースターで10分程度焼く。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（厚陽校区担当） 今回の料理は「副菜2.5つ、主菜2つ」に該当します。