



【まち再発見 94】

汐止記念碑

汐止記念碑は、萩藩の直営事業である高泊開作築立に際し、最初に設けられた樋門があった場所にあります。

高泊開作の経過を詳しく記録した「高泊御開作新田記」によると、寛文8年(1668年)7月に横土手を築き、ようやく排水門が完成した矢先、大風雨により樋門は流され、付近の土手が崩壊しました。高泊開作の工事にあたった船木の代官・楊井三之允は大変落胆しますが、萩藩の励ましもあり気を取り直し、工事を続けます。11月によりやく完成しますが、再び大風雨と高潮に襲われ、またもや土手の一部が崩壊します。

失意の中、三之允は2度の崩壊は自身の神への信心が足りなかったからと反省し、高泊神社を造営します。そしてついには強固な樋門を完成させ、12月に無事汐止めを行い、事業を成し遂げました。

【訂正】1月1日号13ページ
(誤) 昭和43年(1968年)
← (正) 昭和38年(1963年)

今月のおすすめ料理

「白菜とタラのチーズ蒸し焼き」

～タラとたっぷりの冬野菜にチーズがまるやかにからんで優しい味わいです～



材料(4人分)

タラ切り身	4切れ(200g)	トマト	1個(150g)
小麦粉	大さじ1	サラダ油	小さじ2
白菜	200g	ピザ用チーズ	80g
白ねぎ	100g	塩	小さじ1/3
はなっこりー	200g	粗挽き黒こしょう	少々

[1人分栄養価]エネルギー 179kcal / たんぱく質 16.9g / 脂質 8.6g / 塩分 1.0g

作り方

- ①タラは一口大に切る。白菜、白ねぎ、はなっこりーは5cm長さに切る。トマトは8等分のくし形に切る。
- ②フライパンに油を熱し、タラの水気をふき取り、両面に小麦粉をまぶす。中火で両面きつね色になるようにタラを焼き、取り出す。
- ③そのままのフライパンを熱し、白菜、白ねぎ、はなっこりーを入れて蓋をして、蒸し焼きにする。②を戻し入れ、トマトを加えて塩・こしょうをふる。
- ④上からチーズをふり、蓋をしてチーズが溶けたら火を止め、器に盛る。



食事バランスガイド

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会 (埴生校区担当)

今回の料理は「副菜2つ、主菜1つ」に該当します。