

【まち再発見 96】



ハマセンダン
大字小野田
1094 番地



ハマセンダン
平成25年(2013年)に市指定の天然記念物となったハマセンダン(ミカン科)は、竜王山山すその大浜神社跡の北側に生育する巨木です。目通り(地上高1.3メートルの幹の周囲)は5.2メートル、根回りは約12メートル、樹高は約15メートルで、国内最大級といわれています。樹齢はおよそ250年といわれていますが、樹勢は旺盛です。

ハマセンダンは一般的に暖地の海岸に近い山林に生育する木で、本州(三重県以西)、四国、九州、沖縄、台湾、中国大陸南部にかけて分布しています。市内では、梶の火ノ山、県内では、下関市の火の山や満珠・干珠、萩市の笠山や須佐の日本海沿岸に生育しています。

大浜神社跡に繋がる長い階段を登ると目の前に現れる巨木の姿は、見るものを圧倒し、なんともいえない木の肌の質感は思わず見入ってしまうほどです。大自然のパワーを感じに、ハマセンダンを見に行ってみませんか。

今月のおすすめ料理

「キャベツたっぷりカツ」

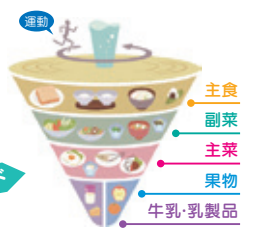
～具たくさんでキャベツのシャキシャキ感が楽しめます～



材料(4人分)			
キャベツ	280g	小麦粉	大さじ4
豚こま切れ肉	200g	卵	2個
玉ねぎ	200g	パン粉	大さじ6
「塩・こしょう	少々	揚げ油	適量
A Lパン粉	大さじ4	レタス	80g

[1人分栄養価]エネルギー487kcal/たんぱく質17.8g/脂質34.1g/塩分0.4g

- 作り方
- ①キャベツは粗みじん切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。豚肉は細切りにする。
 - ②ボールに①とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。8等分にして俵型に成形する。小麦粉をうすくまがし、溶き卵にくぐらせてパン粉をつけ、上からそと押さえる。
 - ③揚げ油を中温(約170℃)に熱し、②を入れ全体がきつね色になるまで揚げる。
 - ④器に盛り、レタスを添える。



食事バランスガイド

今回の料理は「副菜2、主菜2」に該当します。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会 (厚狭校区担当)