



歴史民俗資料館



【まち再発見100】

歴史民俗資料館

歴史民俗資料館は、昭和57年(1982年)3月に小野田市制40周年記念事業の一環として建設されました。館内では古代の土器から一般庶民の生活・生産を語る民俗資料まで、祖先が営み築いた文化と歴史を紹介するほか、江戸時代からの開作の歴史、近代山陽小野田発展の原動力となったセメント工業・製陶業・石炭産業などを紹介しています。

わたしたちのまち山陽小野田は、干拓や埋立などの開作に象徴される先人のたくましい開発精神と郷土愛により築かれました。この歴史を知ることが未来の山陽小野田の発展につながることでしょう。

9月から11月にかけては「群雄割拠」と題して、厚狭図書館が寄託をつけている中世から戦国時代にかけての古文書を紹介する企画展を開催します。

歴史民俗資料館に足を運んで、ふるさとの歴史を再発見してみませんか。

今月のおすすめ料理

「ゴーヤとトマトの卵炒め」

～夏野菜で暑い夏をのりきろう！～



材料(4人分)

| | | | | | | |
|------|------|------|------|---|------|--------|
| 鶏ささ身 | 100g | トマト | 2個 | A | 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 酒 | 大さじ1 | にんにく | 1かけ | | しょうゆ | 小さじ2 |
| 小麦粉 | 小さじ2 | 卵 | 2個 | | 塩 | 少々 |
| サラダ油 | 小さじ2 | サラダ油 | 小さじ2 | | こしょう | 少々 |
| ゴーヤ | 1本 | | | | ごま油 | 大さじ1 |

【1人分栄養価】エネルギー 178kcal / たんぱく質 11.4g / 脂質 10.5g / 塩分 0.7g

- ① ささ身はスジをとり、一口大にそぎ切りにし、酒につけておく。
- ② ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタをすくい取る。横に5cm長さ、縦に3mm幅に切る。
- ③ トマトはヘタを取り、乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。卵は溶きほぐす。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、溶き卵を入れてふっくら焼き、取り出す。
- ⑤ ①のささ身の水気を拭き、薄く小麦粉をつける。フライパンにサラダ油を熱し、中火でささ身を両面焼き、取り出す。
- ⑥ フライパンにごま油、にんにくを入れ、弱火にかけて、香りが立ったらゴーヤを加えて中火で炒める。ゴーヤが透き通ったらトマトを加えて、さっと炒める。
- ⑦ ④、⑤を戻し入れ、Aを加えて、器に盛る。