

市民のみなさんが想う、自慢のわがまちの写真とそのエピソードを紹介するコーナーです！投稿いただいた人からのリレーでつなげていきます。

岡観光課 (☎ 82-1151)



アサギマダラ

嶋田 紀和

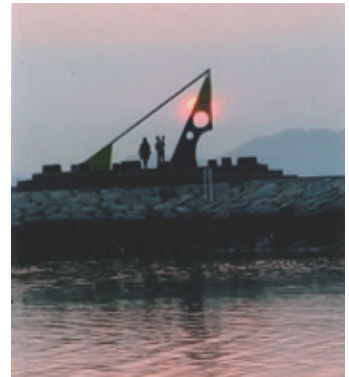
10月に入ると竜王山にアサギマダラがやってきます。ひと月以上飛来はありますが、見ごろは10月15日ごろでしょう。6月に植えたサワヒヨドリは一部を除き、例を見ない干天続きを乗り越え良く育ちました。今、北にいるアサギマダラも虎視眈々と竜王山を狙っているでしょう。「アサギマダラおいでませ！」▶次回は竹田 佳枝さん



夕陽のはかなさとのぞみ

岩佐 謙三

きららビーチ焼野へ行った。数十人のカメラ愛好家が夕陽が創る風景を自慢のカメラで撮っている。太陽



が静かに沈み荘厳な瞬間を演出するのを待ち構えている。そんな中、スマホを取り出し写した夕陽がこれだ。「夕陽」は儚^{はかな}さやせつなさ、ノスタルジーをイメージさせる反面、ミレーの絵画「晩鐘」のように、一日の労働の終わりを告げる明日を予感させる不思議な力がある。



▶次回は渡辺 正二さん

今月のおすすめ料理

「秋鮭のムニエルときのこの卵とじ」

～バターの香りでおいしく減塩～



材料(4人分)

鮭の切り身(無塩)	200g	えのきたけ	100g
酒	大さじ1	卵	2個
こしょう	少々	塩	少々
小麦粉	大さじ1	バター	20g
しめじ	100g	オリーブオイル	大さじ1
エリンギ	100g	水菜	100g

【1人分栄養価】エネルギー 202kcal / たんぱく質 17.1g / 脂質 12.0g / 塩分 0.4g

作り方

- ①鮭は一口大に切り、酒とこしょうを振っておく。
- ②しめじは石づきをとり、ほぐす。エリンギは5cm長さに切り、細かくさく。えのきは石づきをとり、半分の長さに切る。
- ③ボールに卵を割り、塩を加えて溶いておく。
- ④フライパンにバターと②を入れ、炒める。
- ⑤きのこに火が通ったら、③を入れ、卵とじにし、皿に取り出す。
- ⑥⑤のフライパンにオリーブオイルを入れ、小麦粉をまぶした①を並べ、こんがりとし両面を焼く。
- ⑦水菜は3cm長さに切る。皿に水菜と⑤、⑥の順に盛り付ける。

【食事バランスガイド】



今回の料理は「副菜1、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(高千帆校区担当)