

市民のみなさんが想う自慢のわがまちを紹介するコーナーです。市内、津々浦々、多様な人からのリレーでつなげていきます。みなさんがライターです。次はあなたの番かも？ 関観光課（☎ 82-1151）



杵築神社

森國 誠一

杵築神社は古くから地元の守り神です。長年の風雨により、拝殿や石段等が傷み危険な箇所もあり、昨年寄付を募り修理が行われました。また、神社周辺の杵築公園は地元の人々が毎年整備し、桜の名所として賑わっていましたが、近年は人出が少なくなりました。草刈等、公園の清掃は続いています。ぜひ春にお参りください。

▶ 次回は江本 法子さん



夕映えの鴨橋

守永 美恵

厚狭川に新しく架け替えられた鴨橋。近くに住む私は、その上から眺める空が大好きです。夕焼けに紅く染まる鴨橋を見ると、1日の終わりに穏やかな気持ちになります。一瞬にして変化する空の色と雲の美しさに感動です。身近な場所で毎日繰り広げられる風景に「ありがとう！」

▶ 次回は村上 武利さん

今月のおすすめ料理

「ブリのごま味噌焼き」

～しょうがと白ごまで香りのよい一品です～



材料（4人分）

ブリ切り身	4切れ(240g)	みそ	大さじ1と1/2
酒	大さじ2	みりん	大さじ2
玉ねぎ	200g	A しょうが汁	小さじ2
にんじん	100g	練り白ごま	大さじ1
小松菜	100g	しょうゆ	小さじ1
しめじ	100g		
油	大さじ1		

【1人分栄養価】エネルギー285kcal／たんぱく質16.2g／脂質16.2g／塩分1.0g

作り方

- ①ブリに酒をふっしておく。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんは4cm長さの短冊切り、小松菜は5cm長さに切る。しめじは石づきをとって小房にわける。
- ③フライパンに油を熱し、中火でブリの両面をこんがり焼いて取り出す。
- ④同じフライパンで、②を炒める。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら、③をのせ、Aをまわしかけながら加え蓋をして、2～3分蒸し焼きにする。
- ⑥野菜を器に盛りつけ、最後にブリを上のにのせる。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（高泊校区担当）



今回の料理は「副菜2つ、主菜2つ」に該当します。