

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？ 園観光課 (☎ 82-1151)



福井忠次郎記念碑

細田 熊治

千代町の二番堤沿に、福井翁の壽碑が亀の台座に立っている。翁が小野田潟を干拓したその新開作地は、近代小野田の発展基盤となった。明治6年石炭会社を設立し、2歳下の笠井順八翁に社長を譲る。兩人とも小野田開発の父と言われている。碑から一望の静の町並み、動の車との対比が面白い。

▶次回は神徳 良信さん



高台から見る

須恵校区公園通り

高末 美香

この通りは、レンガ道の上を生き茂る木のトンネルで癒される空間です。美しい夕焼けや月夜を鑑賞するのにも最適な場所のひとつです。また、通学路でもあるこの道は、いち早く春を知らせてくれる香りが広がります。

▶次回は大崎 太志さん

今月のおすすめ料理

「鮭の南蛮漬け はなっこりー添え」

～山口県のオリジナル野菜“はなっこりー”を食べよう～



材料(4人分)

鮭の切り身(無塩)	240g	だし汁	大さじ4
薄力粉	大さじ1	砂糖	大さじ1
油	大さじ2	酢	大さじ2と1/2
玉ねぎ	160g	A しょうゆ	大さじ1
ミニトマト	8個	酒	大さじ1
レモン	1/2個	塩	少々
はなっこりー	120g	粒マスタード	小さじ2

【1人分栄養価】エネルギー 205kcal / たんぱく質 16.2g / 脂質 9.2g / 塩分 1.0g

作り方

- ①鮭は食べやすい大きさに切り、薄力粉をまぶす。
- ②フライパンに油を熱し、①を両面こんがり焼いて取り出す。
- ③玉ねぎは繊維に沿って薄切り、ミニトマトは輪切り、レモンは薄くいちょう切りにする。
- ④はなっこりーは熱湯で色よくゆで、茎は1cm程度、残りは3～4cm長さに切る。
- ⑤②のフライパンで、③をさっと炒める。
- ⑥Aをよく混ぜ、②、⑤と合わせ、20～30分漬けておく。
- ⑦器に⑥と④を盛り付ける。

■健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(本山・赤崎校区担当)



今回の料理は“副菜1、主菜2”に該当します。