

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。 圖観光課 (☎ 82-1151)

虫墓

河野 豊彦

各村では古くから7月頃に、神社の御神輿を担いで村中を回り、神様に頼んで水稲の虫避けを行っていた。当加藤集落の「虫おくり」も、タイホウマツに御神輿を持ち出して神官による豊作祈願が大正時代まで行われていた。「虫墓」は亡くなった虫、逃げ遅れたりした虫などを、ここで安らかに葬らせ、二度と当村に現れないように願うためのようである。



▶次回は上田 蕃穂さん



文化の香りがする小野田橋

西野 伸幸

家の坂を上がると、有帆川を挟んで日産化学があり、よく土手で魚釣りをした。その側に御影石とガス燈と硫酸瓶のモニュメントが印象的な小野田橋がある。建設に関わった方々のこだわりが感じられる。橋に立つと、真新しい市民病院と湾岸道路も見え、快い気分させてくれる。

▶次回は穂本 真一さん

今月のおすすめ料理

「千草よせ」

～夏野菜と一緒に冷やして涼しくいただく～



材料(4人分)

卵	3個	きくらげ(乾)	2g	うすくちしょうゆ	
だし汁		だし汁		小さじ1/2	
A	200cc(1カップ)		150cc(3/4カップ)	トマト	200g(大1個)
塩	小さじ1/5	B	塩	なす	80g(1/2本)
にんじん	20g	みりん	小さじ1	サラダ油	小さじ1
おくら	20g(2本)	片栗粉	小さじ1	かいわれ大根	少々
えのきたけ	1/2袋				

【1人分栄養価】 エネルギー 92kcal / たんぱく質 5.6g / 脂質 5.0g / 塩分 0.5g

- 作り方
- ① 溶き卵にAをあわせる。
 - ② にんじんは千切り、おくらは薄切りにし、えのきたけは石づきをとり半分に切っておく。きくらげは、水で戻して千切りにする。
 - ③ ①と②を混ぜ合わせ、型に入れる。
 - ④ ③を蒸し器に入れ、強火で2分、その後弱火で13分加熱して固める。
 - ⑤ Bを混ぜながら弱火にかけ、あんをつくる。
 - ⑥ ④と⑤は冷蔵庫に入れて冷やしておく。
 - ⑦ トマトは薄く切る。なすは5mmの輪切りにし、フライパンに油を熱し素焼きする。
 - ⑧ 器に④、トマト、なすを添え、⑤をかけ、最後にかいわれ大根を散らす。

【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 (赤崎校区担当)