

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)



幕末の“顯若”手洗鉢

上田 蕃穂

国史跡の浜五挺唐樋を通り、参道を上ると、当嶋八幡宮拝殿の右前に珍しい手洗鉢が見られる。建立は安政6年で、それに“顯若”という難文字が刻されている。幕末に多くの寄進・建立がなされたが、“顯若”の手洗鉢は県内でも他に知らない。“顯若”とは「穏やかに慎み敬う心」のことである。 ▶次回は青木 トシ子さん



歴史ある若山公園にて

穂本 真一

若山公園のステージ。昔はセメントで出来たシンプルなステージでしたが、現在は立派なログハウスのステージになっています。ただ、あまり利用されることが無いようで、もったいないので、2年前に音楽祭を開催した時のひとコマです。是非、色々な方に活用してもらいたいですね。 ▶次回は安藤 稔さん

今月のおすすめ料理

「田楽風煮物」

～秋野菜やきのこがたっぷりとれて、みその甘みが上品な一品～



材料(4人分)

木綿豆腐	1丁	みりん	大さじ1
こんにゃく	1枚	みそ	15g
さつまいも	120g	卵黄	1個分
ごぼう	120g	砂糖	大さじ2
しいたけ	40g	みりん	大さじ1
絹さや	8枚	酒	大さじ2
A だし汁	400cc(2カップ)	ねりごま	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1		

【1人分栄養価】エネルギー 233kcal / たんぱく質 9.9g / 脂質 8.0g / 塩分 0.8g

作り方

- ①豆腐は8等分に切る。こんにゃくは4等分に切り、さらに厚さを半分にする。表面に薄く切れ目を入れておく。さつまいもは1cmの輪切り、ごぼうは6cm程度の斜め切り、しいたけは石づきを取り、4等分に切る。
- ②絹さやはさっと茹でる。
- ③鍋にAと①を入れて煮る。煮えたら火を止める。
- ④別の鍋にBを入れ中火で温めながら、泡立て器でしっかり混ぜる。
- ⑤器に③を盛り付け、④をかけ、最後に②をのせる。

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(高千帆校区担当)