

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)

薬師如来と足元のセメントの塊

朝川 敏彦

竜王山山腹の薬師如来とその台座にあるセメントの塊、その不自然さ。如来像を建てる工事が終わった日、一人の男が残ったセメント袋を担ぎ、山を下っていると、途端に苦しくなり背中への痛みはひどくなるばかり。男は悪かったお許しくださいとセメントを返しに行くと、不思議に痛みが嘘のように消えた。その時のセメントが固まって今に残っているそうだ。

▶次回は半矢 正昭さん



花の海

宗岡 卓治

絵を描く私にとって、広大な畑に咲くヒマワリやコスモスなど、花の海は多くの画材であふれています。花の海の会場をお借りして、毎年子どもたちにヒマワリやコスモスを描くイベントを開催しております。花を描いて、子どもたちは喜んでいました。色んな方が作品を見て、喜んでいました。

▶次回は高見 綾子さん

今月のおすすめ料理

「白菜と豚しゃぶののりサラダ」

～香りの豊かな食材を使って、たっぷりの野菜をおいしく食べよう～



材料(4人分)

豚ロース肉	200g	にんにく	3g
白菜	270g	酢	大さじ1
塩	少々	うすくちしょうゆ	大さじ1
紫玉ねぎ	100g	ごま油	小さじ2
にんじん	50g	こしょう	少々
かいわれ大根	40g	焼きのり	全型2枚
		白ごま	大さじ1と1/2

[1人栄養価]エネルギー 204cal/たんぱく質 12.4g/脂質 13.8g/塩分 0.9g

作り方

- 鍋に湯を沸かし、弱火にして豚肉をしゃぶしゃぶの要領でゆで、色が変わったら、ざるにあげて、粗熱を取る。
- 白菜は葉と芯にわけ、葉は一口大にちぎる。芯は縦5cm長さの薄切りにし、塩をふって水気を絞る。紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらした後、水気を取る。にんじんは細切り、かいわれ大根は半分の長さに切る。
- にんにくはすりおろして、Aを加え、混ぜ合わせておく。
- ボウルに①と③を和えて、味をなじませる。
- 食べる直前に④に②を加えて和え、一口大にちぎった焼きのりと白ごまをからめて、器に盛り付ける。

■健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(厚狭校区担当)

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。