

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)



ハマセンダンの木

小路 秀造

250 年もの間、小野田を見守り続けているハマセンダンの木を紹介します。道路から 106 段の石段を登り詰めた雑木林に立っており、高さは約 15m、目通りは 5m を超え、根回りは約 12m で、放射状に幹が広がっており、とにかく圧倒されます。一見の価値あります。

▶ 次回は藤本 正憲さん



隠れた絶景ポイント「石山公園」

田丸 佳織

山頂にある展望台からは、日本海に続く関門海峡や瀬戸内海に続く周防灘から周囲の山々まで一望できます。晴れた日にはキラキラと輝く水面がとっても綺麗で、その壮大な眺望に自分の悩みなんてちっぽけと思えるかも!? 春には桜も楽しめる知る人ぞ知る癒しスポットです。

▶ 次回は脇本 直美さん

今月のおすすめ料理

「かぶとえその煮物」

～さっぱりとしただし汁を楽しめ、体が温まる一品～



材料 (4人分)

かぶ	340g	みそ	小さじ1
かぶの葉	80g	片栗粉	大さじ1と1/2
にんじん	80g	だし汁	4カップ
昆布	8g	薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
えそミンチ	130g	みりん	小さじ1
豆腐	40g	結びしらたき	200g

【1人分栄養価】エネルギー 119cal / たんぱく質 9.0g / 脂質 0.9g / 塩分 1.0g

作り方

- ① かぶは食べやすい大きさに切り、葉のついてた方に深さ 1cm 程度の切り込みを入れる。にんじんは輪切りにして、型抜きをする。昆布はだしにつけておき、柔らかくなったら 2cm 幅に切って結ぶ。
- ② えそミンチに A を加えて団子を作る。
- ③ かぶの葉は熱湯で 3 分間ゆでてから水にさらし、水気を絞って 5cm 長さに切る。
- ④ 鍋に B と①②、結びしらたきを入れ、中火で煮る。
- ⑤ 煮立ったら弱火にしてあくをとり、鍋のふたをして途中かぶの上下を返しながらかぶが柔らかくなるまで 10 ～ 15 分煮る。最後に、かぶの葉を加えてさっと煮て火を止める。
- ⑥ 器に盛り付けたら、お好みで飾り切りしたゆずの皮を添える。

■健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会 (埴生校区担当)

【食事バランスガイド】



今回の料理は「副菜 2、主菜 1」に該当します。