

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。 園シティセールス課 (☎ 82-1151)



刈屋浦漁港

田中 文之

刈屋には吉敷毛利氏支配時(1818年)に建造された常夜灯が残されている。明治の終わり頃まで毎晩灯され、沖行く船の目印となっていた。港の対岸の波止場には明治28年7月の大暴風雨で殆ど壊滅状態となった港を復旧、明治30年6月に建立された再建記念碑がひっそりとたたずんでいる。

▶次回は河村 良夫さん



ありほおおはし(大塚高架橋)散歩してみた 高橋 靖治

先日、会社の近くの有帆川に架かる「有帆大橋」を歩いて渡る途中から見る夕陽がとても綺麗でした。思わず写真をパチリ♪殆どの方は普段、車で通られていると思いますが、一度歩いて橋を渡ってみては如何ですか?車窓から見える景色とはまた違った景色が見えますよ。

▶次回は小山 夏紀さん

今月のおすすめ料理

「高野豆腐と野菜の甘酢和え」

～揚げた高野豆腐の食感を楽しめる一品～



材料(4人分)

高野豆腐	3枚	アスパラガス	60g
しょうゆ	小さじ1	きゅうり	60g
A 酒	小さじ2	セロリ	60g
すりおろしにんにく	少々	酢	大さじ4
片栗粉	大さじ2	酒	大さじ1と1/3
揚げ油	適量	B 砂糖	大さじ1と1/3
トマト	100g	塩	小さじ1/3

【1人分栄養価】エネルギー 163kcal / たんぱく質 7.1g / 脂質 9.2g / 塩分 0.8g

作り方

- ①高野豆腐は湯で十分にもどし、水気をしぼって一口大に切る。
- ②①にAを入れ、味をしみ込ませ、余分な水気を切る。
- ③②に片栗粉をまぶし、180℃の油でこんがり揚げる。
- ④トマトはさいの目切りにする。アスパラガスは2cm程度の斜め切りにし、茹でる。きゅうり、セロリは1cmの角切りにし、さっと湯に通す。
- ⑤Bに④を入れ、③を加えて和え、器に盛り付ける。



食事バランスガイド

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(出合校区担当)

今回の料理は「副菜1, 主菜1」に該当します。