

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。 週シティセールス課(2882-1151)





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

髙橋 靖治

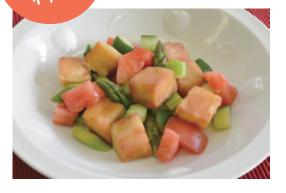
先日,会社の近くの有帆川に架かる「有帆大橋」を歩いて渡る途中から見る夕陽がとても綺麗でした。思わず写真をパチリ♪殆どの方は普段,車で通られていると思いますが,一度歩いて橋を渡ってみては如何ですか?車窓から見える景色とはまた違った景色が見えますよ。

▶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 小さじ2 セロリ 60g └ すりおろしにんにく 少々 - 酢 大さじ4 大さじ1と1/3 片栗粉 大さじ2 酒 砂糖 大さじ1と1/3 揚げ油 適量 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

- ●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。
- ◆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。
- **⑤** B に④を入れ、③を加えて和え、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(出合校区担当)



今回の料理は"副菜 1, 主菜 1"に該当します。