

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。圖シティセールス課 (☎ 82-1151)



伝説 和泉式部の墓 井上 利男

埴生西系根にある和泉式部の伝説が残された墓です。和泉式部は平安時代の代表的な女流歌人。全国に10数か所あるお墓の中の1つといわれています。市内にも色々な言い伝えのある場所がありますが、まさか近くにあるとは！案内表示で場所はすぐに分かります。静かで、今にもどこからか句が聞こえてきそうな佇まいです。

▶ 次回は田中 利生さん



岩崎寺 鬼倉 八洲男

半夏生 日の出を拝す 地蔵さま

「半夏生」は、「八十八夜」などと同じ雑節のひとつ。陽暦では7月2日ごろ。この日までに田植を終わるようにとされている。地蔵様は秋の実りを朝日に祈念しておられるのだろうか。有帆川の河畔、「岩崎寺・鐘樓堂山門」脇の地蔵尊の向こうから朝日が昇る。川面には鳥が舞い彩雲が浮かぶ。

▶ 次回は野村 嘉紀さん

今月のおすすめ料理

「青じそたっぷりチキンバーグ」

～しその香りで食欲アップ!～



材料(4人分)

玉ねぎ	100g	塩	少々	梅干(果肉)	1個分
白ねぎ	50g	A こしょう	少々	だし汁	小さじ2
青じそ	16枚	酒	小さじ2	B みりん	大さじ1
卵	1個	油	小さじ2	しょうゆ	小さじ1
鶏ひき肉	280g	きゅうり	1本	青じそ(盛付け用)	8枚
				ミニトマト	8個

【1人分栄養価】 エネルギー 207kcal / たんぱく質 15.0g / 脂質 11.8g / 塩分 1.0g

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、レンジで3～4分加熱する。白ねぎはみじん切りにする。青じそは粗くちぎる。卵を割り溶きほぐす。
- ②ボウルに鶏ひき肉とA、①を加えてよく混ぜ、4等分にして丸める。
- ③フライパンに油を入れて中火で熱し、②を並べる。焼き色が付いたら裏返して1分焼く。ハンバーグの厚さの半分程度に熱湯を注ぎ、蓋をして強火で5分焼く。湯が少なくなったら中火にし、湯がなくなるまで加熱する。
- ④きゅうりを4cmのスティック状に切る。Bを混ぜあわせ、梅ソースを作る。
- ⑤器に青じそと③を盛り、きゅうりとミニトマトを添え、梅ソースをかける。

【食事バランスガイド】



今回の料理は「副菜1、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(厚陽校区担当)