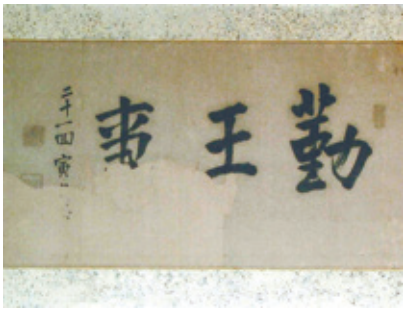


市民のみなさんが想う自慢のわがまちを紹介するコーナーです。市内、津々浦々、多様な人からのリレーでつなげていきます。 圖シティセールス課 (☎ 82-1151)



じょうけいじ  
**浄慶寺 松陰先生の書**

田尾 進

維新 150 年の今、吉田松陰が 21 回「猛士」と書くべきところ「寅」と書き間違え、破り残った珍奇の書がある。杉家と親交のあった埴生の浄慶寺 12 代勝海住職が法事に伺った際、家宝として頂いた。また、本堂の向拝にかかる手狭は見事な透かし彫りで、対比する唐獅子牡丹が 400 年の風格を漂わせている。 ▶次回は曾瀬 護さん



**本山岬 (くぐり岩)**

黒瀬 恵

子どもの頃、貝掘りや磯遊びをしていた本山岬です。大潮の日になると、祖父が秘密のポイントで、見たこともないような大きな貝をたくさん掘ってきていました。その場所が何処だったのか、今では誰にも分かりません。どこか寂しげにも見える海岸を数十年ぶりに訪れ、郷愁に駆られました。 ▶次回は磯部 吉秀さん

今月のおすすめ料理

**「白身魚と梨のドレッシング」**

～梨のシャキシャキ食感と酸味のきいたドレッシングでさっぱりと～



材料 (4人分)

白身魚	4切(1切60g程度)	梨	1/2個
塩	少々	かぼちゃ	100g
酒	大さじ1		じゃがいも
小麦粉	少々	なす	80g
油	大さじ1		パプリカ
きゅうり	2本(200g)	オクラ	60g
「塩	小さじ1/3	ブロッコリー	60g
「白ワインビネガー	大さじ2		

[1人分栄養価]エネルギー 166kcal / たんぱく質 13.5g / 脂質 3.6g / 塩分 0.8g

- ≪≪≪ 作り方 ≪≪≪
- ①白身魚に塩、酒をふり、小麦粉を薄くまぶす。
  - ②フライパンに油を中火で熱し、①を皮側から両面焼く。
  - ③きゅうりをすりおろし、軽く水気を切り、Aを加えて混ぜる。
  - ④梨を粗く刻み、③と合わせる。
  - ⑤Bの野菜を食べやすい大きさに切り、茹でる(または蒸す)。
  - ⑥器に⑤と②を盛り、④を魚の上にかける。



今回の料理は「副菜2、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 (埴生校区担当)