

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)



のろし 「烽火」の「日の峯山」

曾瀬 護

山野井地区にある標高 148 m の山で、瀬戸内海を一望できる位置にある。国道 2 号の 501.1km の標識近くの下り線沿いに登山口があり(駐車可)、気軽に登れる。飛鳥・奈良時代に唐(中国)・新羅(韓国)軍の来襲に備えて、火煙によって急を都に知らせる仕組みを作った。下関の火の山を受け、小野田の竜王山へ伝えたという。 ▶ 次回は桐原 慎治さん



史跡説明板

にちょうからひ 後潟開作の二挺唐樋

磯部 吉秀

知る人ぞ知る高泊の樋門「二挺唐樋」。招き戸が 2 枚あり、潮の干満を利用して開閉する仕組みは、「浜五挺唐樋」と同じである。昭和の終わりまで、およそ 230 年間、後潟開作の止水と排水の役割を果たし、農業の繁栄を支えてきた。先人の知恵と努力にただただ感服するばかりである。 ▶ 次回は中島 嘉哉さん

今月のおすすめ料理

「豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め」

～きのこの旨味とオイスターソースのコクで箸がすすむ♪～



材料(4人分)

豚バラ肉	160g	生しいたけ	80g
厚揚げ	150g	ごま油	小さじ2
ブロッコリー	100g	オイスターソース	大さじ1と1/2
にんじん	50g	塩	少々
しめじ	80g	こしょう	少々
エリンギ	80g		

[1人分栄養価]エネルギー 271kcal / たんぱく質 13.2g / 脂質 21.6g / 塩分 0.9g

作り方

- ① 豚バラ肉は 3cm 長さに切り、厚揚げは 2cm 幅の短冊に切り湯通しする。
- ② ブロッコリーは小房に分け、熱湯にさっとくぐらせる。にんじんは 3cm の短冊切りにする。
- ③ しめじは石づきを取ってほぐし、エリンギは横半分に切り、さらに縦に短冊切りにする。生しいたけは一口大に切る。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、豚バラ肉を炒め、にんじん、③、厚揚げを加えて炒める。全体に油をなじませたら、ブロッコリーを入れて炒める。
- ⑤ オイスターソース、塩、こしょうを入れ味を整えて、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(高泊校区担当)

食事バランスガイド



今回の料理は「副菜 2、主菜 2」に該当します。