

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)



さくらホットパーク

桐原 慎治

厚狭の街筋、厚狭川の鴨橋西側にかわづ桜の咲く「さくらホットパーク」が、有志により作られました。ここに旧山陽道の歴史を導く古い道路標識と、明治初期の鴨橋の石柱が橋復旧に合わせ設置、彫まれた呼称文字も歴史を語ります。対岸には秀吉が立ち寄ったとされる枕流亭ちんりゅうていが眺められます。ベンチで悠久の時の流れを語りあってはいかがでしょうか。 ▶次回は村松 滋子さん



ロマンの「旧山陽道」

中島 嘉哉

旧山陽道をご存知ですか？入り口の西見峠は、船木と厚狭の境界付近(旧2号線)にあり、鉄道が整備される以前は京都と九州を結ぶ重要な幹線道路でした。豊臣秀吉や参勤交代の大名行列が通ったであろう、ロマン溢れる道が厚狭にあります。そんな旧山陽道を皆さん歩いてみませんか。

▶次回はペコリーヌさん

(FM サンサンきららパーソナリティ)



今月のおすすめ料理

「鮭と卵のふわとろ温奴」

～アツアツのあんで体の内側からぽっかぽかに！～



材料(4人分)

鮭切り身	100g	「水	2カップ
豆腐	400g	A 中華スープの素	5g
玉ねぎ	100g	「片栗粉	大さじ1
グリーンアスパラ	80g	B 水	大さじ1
えのきたけ	80g	卵	2個
生しいたけ	50g	塩	少々
		こしょう	少々

[1人分栄養価]エネルギー201kcal/たんぱく質17.3g/脂質10.6g/塩分1.0g

≡
≡
≡
作り方
≡
≡

- ①フライパンで鮭の切り身を焼いて、ほぐしておく。
- ②豆腐は1/4に切り、茹でて(電子レンジでも可)、器に盛り付けておく。
- ③玉ねぎは薄切りにし、グリーンアスパラは斜めに2cmの長さに切る。
えのきたけは2cmの長さに切り、生しいたけは半分に切って薄切りにする。
- ④鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①と③を加える。
- ⑤④にBを加えて、とろみを付ける。
- ⑥⑤に溶き卵を細く回し入れ、ふんわりさせ、塩、こしょうで味を調えて、②にかける。



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(小野田校区担当)

今回の料理は「副菜1、主菜2」に該当します。