

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）

圓應寺 寢太郎権現堂

永山 純一郎

厚狭の千町ヶ原を開墾したと語り継がれる寢太郎を祀っているのがこの寢太郎権現堂で、毎年4月の第一日曜日の朝、御開帳され、29日には町をあげてのお祭りが開催されます。

かつては、厚狭の町の桜の名所として賑わった権現堂前の公園からは、厚狭の町が一望出来ます。



▶ 次回は水津 弘史さん



物見山公園

能見 敏郎

久しぶりに登ってみた。あの頃見た景色と少し違う。息を吸えばあの頃と同じ匂いがする。小学生の頃、毎日のように物見山に登って、友達とがむしゃらに遊んだ。約45年前の懐かしい思い出。心も体も鍛えられたような気がする。現在は公園としても整備され、4月は桜、6月は花菖蒲が咲き、8月は慰霊祭が行われ、地域の方々の心のよりどころとなっている。

▶ 次回は井上 治郎さん

今月のおすすめ料理

「白身魚のおかか揚げ風」

～おかかの風味と彩り豊かな野菜を楽しむ～



材料（4人分）

白身魚	320g	グリーンアスパラ	90g
酒	大さじ2	赤パプリカ	120g
しょうゆ	小さじ4	黄パプリカ	120g
みりん	小さじ2	大根	160g
片栗粉	小さじ2	サラダ油	大さじ2
かつお節	12g	レモン	1個

【1人分栄養価】エネルギー327kcal／たんぱく質16.0g／脂質10.7g／塩分1.1g

作り方

- ①白身魚は一口大のそぎ切りにする。Aを合わせて、白身魚を10～15分漬ける。
- ②①の汁気をきり、かつお節をまぶす。
- ③グリーンアスパラは斜め切り、パプリカは乱切りにする。
- ④大根はすりおろし、ざるにあげて余分な水分をとる。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、③をさっと炒めて取り出す。
- ⑥⑤のフライパンに②を入れて焼く。
- ⑦器に⑥を盛り付け、その上に⑤④をのせて、くし型に切ったレモンを添える。

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。