

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)



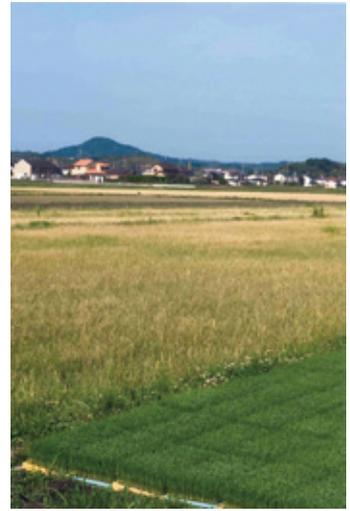
### 周防灘に突出する縄地ヶ鼻公園 大和 昇太

有帆川の下流に位置する公園。砂浜と岩礁が広がる海浜部では、海岸の生物や植物を観察することができ、芝生広場では水仙や寒椿が植樹され、自然を多く感じられるのが縄地ヶ鼻公園です。3月には水仙まつりも催され、約3万本も植えられた水仙が咲き誇っています。これぞまさに、この公園が誇る絶景ではないでしょうか。ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。 ▶次回は時 恒美さん

### 日の峰山

三谷 則夫

幼いころから見慣れた山ですが、その優美な姿から地元では「出合富士」と呼ばれる事もあるそうです。昔は外敵から国を守る通信手段「狼煙の山」であり、頂上には目の神様が祀ってあります。稜線や色彩は季節・天気・時間によって表情を変えます。鴨庄付近から見る景色に魅了され、時々スケッチしたり、朝夕の犬の散歩がてら毎日のように眺めています。 ▶次回は千々松 真由美さん



今月のおすすめ料理

## 「夏野菜のカレー炒め」

～たっぷりの夏野菜をスパイシーなカレー風味で～



#### 材料(4人分)

なす	200g	塩	少々	コンソメ	1個
トマト	200g	こしょう	少々	A水	1カップ
きゅうり	120g	小麦粉	少々	カレー粉	大さじ1
しいたけ	60g	にんにく	1片	パセリ	少々
豚小間切れ肉	200g	オリーブオイル	大さじ2		

【1人分栄養価】エネルギー 291kcal / たんぱく質 9.2g / 脂質 24.1g / 塩分 0.6g

- 作り方
- ①なす、トマト、きゅうりを一口大の乱切り、しいたけは4等分のいちよう切りにする。
  - ②豚肉は、塩・こしょうをして、小麦粉を薄くまぶす。にんにくは薄切りにする。
  - ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、弱火で炒める。
  - ④③に豚肉を加え、肉に火が通ったらフライパンから取り出す。
  - ⑤④に①を加えて炒め、Aを入れて煮立てる。
  - ⑥なすがしんなりしたら肉を戻し、カレー粉を加え、混ぜ合わせて水分をとばす。
  - ⑦器に盛り付けたら、みじん切りにしたパセリを散らす。



食事バランスガイド