

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)



「大地の里」縄地ヶ鼻海岸

藤井 征男

俳句の立ち札が立ち並ぶ縄地ヶ鼻公園の芝生広場を抜け、坂道を下れば縄地ヶ鼻海岸の砂浜と波打ち際からの岩礁が目に入ってきます。ここに現存する岩礁は、2.5 億年以上前の日本列島誕生を解明する貴重なものとなっています。砂浜には海岸からの風景や岩礁の岩石を説明する看板もあり、高泊地域の自慢の場所です。

▶次回は井上 雄治さん

青木周蔵の 生誕記念碑

前田 典子

小埴生に生まれた青木周蔵は、明治から大正にかけての政治家です。ドイツに医学留学後政治を学び、三度外務大臣を務め、不平等条約の改正に力を注ぎ、日本の外交に大きな功績を残した方です。また日本人初の国際結婚をし、森鷗外『舞姫』のモデルという説もあります。ぜひ地元の偉人に目を向けてみてはいかがでしょうか。

▶次回は河本 渡さん



今月のおすすめ料理

「さんまのかば焼き」

～旬のさんまを野菜と一緒に～



材料 (4人分)

さんま	160g(2匹)	砂糖	小さじ1
なす	160g(中2本)	酒	大さじ1
かぼちゃ	150g	A みりん	大さじ2
ししとう	60g(12本)	しょうゆ	大さじ1と1/2
小麦粉	大さじ1	酢	大さじ1
油	大さじ1		

【1人分栄養価】エネルギー 238kcal / たんぱく質 9.3g / 脂質 12.7g / 塩分 1.1g

作り方

- ①さんまは頭と腹ワタをとって洗い、水気を取り6枚に切る。
- ②なすは大きめの短冊切りにする。かぼちゃはくし型に切り、レンジにかける。
ししとうは破裂しないように切り込みを入れ、種をとる。
- ③さんまに小麦粉を薄くまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、中火でさんまの両面を焼く。
- ⑤焼き色がついたら、皿にいったん取り出し、②を炒める。
- ⑥⑤にAを加え、煮汁を煮立たせてさんまを戻し絡める。
- ⑦皿にかぼちゃを置き、その上に残りの⑥を盛り付ける。



今回の料理は「副菜 1, 主菜 1」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)