

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)



仁保の上古墳

池田 澄義

仁保の上古墳は、江汐公園の東に位置し、有帆川右岸にあります。横穴式石室墳と横穴墓があり、前者の墳丘は自然流失し、今は玄室のみとなっています。立派な大きな石を目にすることができ、同じところに違う形の墓があるのは珍しく、市指定文化財にもなっています。春は桜、秋は紅葉が色づき、朝夕の散歩コースになっています。 ▶次回は藤田 久美子さん



1年の締めくくりと始まりの場所

大場 麻莉子

地元民に愛され、親しまれている糸根神社。元号が「令和」となった昨年は、地元活性化のため一夜限りのライトアップが行われ、夏のひとときを彩った。初詣から始まり、埴生祇園祭り、七五三などのイベントを経て、瞬く間に年越し。たくさんの人が訪れるこの場所に1度足を運んでみませんか。



▶次回は大城 彩香さん

今月のおすすめ料理

「長いもとかぶの揚げ漬け」

～和の薬味をたっぷり～



材料(4人分)

長いも	150g	ねぎ	6本分
かぶ	200g	「すし酢	1/4カップ
にんじん	40g	A しょうゆ	小さじ1/4
青じそ	10枚	油	適量

[1人分栄養価] エネルギー 105kcal / たんぱく質 2.2g / 脂質 3.8g / 塩分 0.9g

作り方

- ①長いもは直火で皮をさつとあぶり、ひげ根を焼く。皮を洗い、2cm幅の輪切りにする。かぶは葉を切り落とし、皮つきのまま縦半分に分ける(大きければ更に縦半分に分ける)。にんじんと青じそは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルにAを混ぜておく。
- ③油を熱し、長いも、かぶを入れ、竹串がすつと通るまで約3分揚げる。
- ④取り出して油を切り、熱いうちに②とにんじんを入れて、10分程度置いて味をなじませる。完全に冷めたら、ねぎを加えて和える。
- ⑤器に盛り、青じそをのせる。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(厚狭校区担当)



今回の料理は「副菜1」に該当します。