

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)

石炭問屋奉納石祠と有帆市

安藤 一

有帆川第一高千帆橋のところに石炭問屋が奉納した石祠がある。明和2年(1765年)、石炭積荷場が設けられ、市がたつようになった。昔の有帆市は、前夜祭を含め5月の申の日、翌日の3日間行われていた。多くの露店が並び、家では甘酒を作り、ご馳走で親戚縁者知人をもてなすのが恒例だった。

▶次回は田村 重人さん



縄地ヶ鼻公園

日高 菜緒

私のおすすめの場所は、縄地ヶ鼻公園です。昨年10月に高泊小学校の児童たちが植えた水仙が花を咲かせていて、とても綺麗でした。他にも梅や桜の木もあり、春の時期も楽しめます。側にはバーベキューのできるテーブルもあります。高泊公民館に届け出れば、誰でも利用ができるので、お花見にいかがですか？

▶次回は西澤 仁史さん

今月のおすすめ料理

「新玉ねぎのふわふわおやき」

～子どもから大人まで美味しく味わえる一品～



材料(4人分)

新玉ねぎ	350g	ごま油	大さじ2
長いも	40g	春キャベツ	100g
ツナ缶	1缶(70g)	ブロッコリー	100g
小麦粉	大さじ4	ミニトマト	4個
しょうゆ	小さじ2	ポン酢やケチャップ	お好み
塩	少々		

[1人分栄養価] エネルギー 193kcal / たんぱく質 6.7g / 脂質 10.2g / 塩分 0.6g

作り方

- ①新玉ねぎはみじん切り、長いもはすりおろす。
- ②ボウルに①、油を切ったツナ、小麦粉を入れてよく混ぜる。さらにしょうゆと塩を加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、8等分した②を並べて焼く。焼き色がついたらひっくり返して蓋をし、両面焼けたら皿にのせる。
- ④千切りにした春キャベツと茹でたブロッコリーとミニトマトを添える。お好みでポン酢またはケチャップをかける。



健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会 (出合校区担当)

今回の料理は「副菜1」に該当します。