

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)



旦の登り窯

中村 尚子

久しぶりに旦地区周辺を散策しました。旦橋を渡り、山手の方へ行くと山陽小野田市 史跡「旦の登り窯」の窯跡が見えてきました。子どものころには、石垣ならぬ硫酸瓶の瓶垣を見かけたものです。往時を偲び、しばし足を止めました。孫たちにも見せてあげたい長閑な風景。道端には季節の草花が咲きほこり、心和む一時を過ごすことが出来ました。▶次回は木原 智香子さん



巖島神社(来嶋又兵衛生誕地) 佐々木 浩

実家の真裏にあるこのお宮。私が子どもの頃はここが皆の遊び場でした。春は桜見、夏は蝉しぐれ、秋はいちょうのジュウタン、冬は雪化粧の灯籠。野球、缶蹴り、鬼ごっこ、そしてケンカも度々。思い出深いこの場所も、今は遊ぶ子どもも無くひっそりとしています。四季折々の郷土の英傑誕生地はいかがでしょうか。

▶次回は谷岡 一幸さん

今月のおすすめ料理

「夏野菜と豚しゃぶのナムル」

～暑い夏には冷やしてさっぱりと～



材料(4人分)

なす	200g	しょうゆ	大さじ1と1/2
豆もやし	200g	酢	大さじ1と1/2
豚肉(ロース薄切り)	250g	A ごま油	大さじ1
青じそ	8枚	ごま	大さじ1
ミニトマト	8個	こしょう	少々
		しょうが	2かけ

[1人分栄養価]エネルギー 244kcal / たんぱく質 15.6g / 脂質 16.6g / 塩分 1.0g

作り方

- ①なすはヘタを取って横半分に切り、1本ずつラップで包み、電子レンジで3～4分(600W)加熱する。
- ②ラップに包んだままの①を冷水に浸けて冷ます。冷えたらラップから取り出して水気を拭き取り、皮をつけたまま食べやすい大きさに切る。
- ③豆もやしを茹でる。茹で上がったたらザルに上げて粗熱をとる。
- ④豚肉は1枚ずつさっと茹で、ザルに広げて粗熱をとる。
- ⑤青じそは千切り、ミニトマトは4等分に切る。
- ⑥ボウルにAを混ぜ合わせ、②～⑤を加えて和える。
- ⑦⑥を器に盛り、千切りにしたしょうがを上に乗せる。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(厚陽校区担当)



今回の料理は「副菜1、主菜2」に該当します。