

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)

### 子持御前

木原 智香子  
 「ごぜんさま」と呼ばれ、竜王山公園オートキャンプ場入口近くにありません。縁結びの神、子授けの神、安産の神として信仰されています。毎年4月19日には、御前祭りが開かれ、底を縫ったお手玉のような袋を、年齢の数ほど納めてお祈りすれば、子が授かるという願かけが今も行われています。



▶ 次回は番田 千亜紀さん



### テトラポッドと波の音

谷岡 一幸

山口県も過去の台風により多くの被害が出ましたが、整備工事が県内各地で行われ少しずつ安全になってきました。津布田の海岸線に広がるテトラポッドも見事に連なっています。晴れた日は穏やかな海。浜辺に降りて、周防灘と関門海峡を眺めながら、潮騒に耳を傾けるとなんとも癒されます。

▶ 次回は畑邊 裕美子さん

今月のおすすめ料理

## 「かぼちゃとこんにやくのごま和え」

～旬のかぼちゃはビタミンたっぷり！～



#### 材料(4人分)

|       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| かぼちゃ  | 240g | 白ごま  | 大さじ1 |
| こんにやく | 1/2枚 | しょうゆ | 小さじ2 |
| ピーマン  | 4個   | こしょう | 少々   |
| 生しいたけ | 4個   |      |      |

【1人分栄養価】エネルギー 78kcal / たんぱく質 2.5g / 脂質 1.5g / 塩分 0.5g

- ≪作り方≫
- ①かぼちゃの種・わた・皮を除き、一口大に切る。
  - ②こんにやくは5mm幅の細切りにする。
  - ③ピーマンは種を除き、細切りにする。
  - ④生しいたけは軸を除いて5mm幅に切る。
  - ⑤①～④をそれぞれ茹で、水気を切る。
  - ⑥白ごまを香ばしく煎って、すり鉢でする。
  - ⑦⑤、⑥、しょうゆ、こしょうで和えたら、器に盛り付ける。

■健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(厚狭校区担当)



今回の料理は「副菜1」に該当します。