

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)



木戸・刈屋山麓

縄田 也千

「今回の冊子の表紙は君に選んでもらおう」私の個展に偶然来廊された画家の松田正平先生がそう言われて見せて下さったのは、海のスケッチでした。「海がお好きなら木戸・刈屋にお連れしたい!」と下見をしていましたが、間もなく亡くなられ、夢は叶いませんでした。木戸・刈屋の石段が密集する家々は、「別冊太陽」日本の町並みIIに掲載されました。 ▶次回は迫田 雅彦さん

ポツンと賀茂神社

山本 瑞江

山陽小野田市北端の山の頂上にある賀茂神社。心の中に溜めてしまった怒りや苦しみをそじする場所。そしてリセットして、一歩スタートがきれのパワースポット。



自然の音しかない、古い大きなもみじの木の下で、時々夫と二人でゆったりしています。昔は山道を歩いて登りましたが、今は車で行くことができます。

▶次回は坪井 照美さん

今月のおすすめ料理

「野菜とあさりのカラフルスープ」

～根菜たっぷり具たくさんスープで身体もほかほか～



材料(4人分)

さつまいも	200g	あさりのむき身	100g
にんじん	150g	中華スープの素	大さじ1
玉ねぎ	200g	牛乳	200cc
かぶ	100g	水	600cc
ブロッコリー	100g	こしょう	少々

[1人分栄養価] エネルギー 178kcal / たんぱく質 9.6g / 脂質 2.8g / 塩分 1.3g

作り方

- ① さつまいもは大きめの乱切り、にんじんは小さめの乱切り、玉ねぎとかぶはくし切りにし、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② 鍋に水とさつまいも、にんじん、玉ねぎ、かぶ、中華スープの素を入れて中火で煮る。
- ③ 具材が煮えたら、ブロッコリー、あさりのむき身を入れて、ひと煮立ちしたら牛乳を加える。
- ④ 沸騰する前に火を止め、器に盛り付け、仕上げにこしょうをふる。



食事バランスガイド

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(高千帆校区担当)

今回の料理は「主菜1, 副菜2」に該当します。