

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)



200m 煙突の住人

迫田 雅彦

以前、中国電力新小野田発電所の隼の子育て撮影を行った。隼について野鳥の会の方に話を聞くと、スピードは優に時速 300km 超え、西隣りの住人は海峡タワーにいと知り、距離感や空間の感覚の違いに驚いた。4～6 月頃に、子育ての様子を竜王山の山頂から双眼鏡で見ることができる。この近くは、環境に恵まれ住みやすい場所だそうだ。人にとっても。

▶ 次回は木村 正彦さん



江汐湖のラクウショウとメタセコイアの紅葉

坪井 照美

江汐公園第二駐車場から薬用植物園を経て、早朝の来訪者に驚いた水鳥たちの声に導かれ、江汐湖まで降ります。湖面に紅葉を写しながら、すつくと佇むラクウショウ。その向こうには、メタセコイア。ラクウショウ、メタセコイアと紅葉を写す江汐湖の秋の共演に心を奪われます。

▶ 次回は須子 諭さん



かんたん「のし鶏」 おもてなしにもぴったり！

材料 / 4人分

・鶏ひき肉	300g	「・塩・こしょう	少々
・パプリカ(赤)	70g	「・みそ	小さじ2
・しいたけ	40g	・サラダ油	少々
・青じそ	2g	・レタス	60g
・卵	2個	「・マヨネーズ	大さじ2
		「・ポン酢	大さじ2

Point!



慶事の贈り物や祝儀袋などに用いられる「熨斗」という字がつくので、縁起物としておせち料理に用いられます。一見難しそうなおせち料理もフライパンで簡単に作ることができます。のし鶏の切り方を工夫して、季節の飾りと一緒に盛り付ければ、おもてなしにぴったりです。また、冷めても美味しいので、お弁当の一品にもおすすめです。

[1人分栄養価] エネルギー 245kcal / たんぱく質 17.5g / 脂質 17.3g / 塩分 1.2g
[食事バランスガイド] 主菜 2

健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会（須恵校区担当）



作り方

- ①パプリカは 1cm 角に切り、しいたけは 5mm 角に切る。青じそは手で細かくちぎる。
- ②ボウルに鶏ひき肉、卵、A を入れて混ぜ、①を加えて更によく混ぜる。
- ③フライパンに薄く油をひき、②を厚さ 3cm 程度の四角形にヘラ等で整えて、蓋をして弱火でじっくり加熱する。
- ④中まで火が通ったら火を止め、フライパンから取り出す。
- ⑤④が冷めてから好みの大きさに切り分けて、レタスを添えた皿に盛り付ける。B を混ぜ合わせたソースを食べる直前にお好みでつける。