

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)



歴史が残り幸せにしてくれる鴨庄のまち

エリック・ワス

こんにちは！厚狭の町の一部、鴨庄をご紹介します。鴨庄は歴史が残るまち。多くの人が川や野原を歩きに来て、平和と静けさを楽しめます。鴨庄には多くの旧家があります。例えば、細迫家(写真)は2軒の非常に大きな家を持ち、そのうち1軒は明治までさかのぼります。厚狭の歴史的な地域を散策しに来て下さい。 ▶次回は安重 美穂さん



のろし山「日ノ峰山」

後藤 峯男

日ノ峰山はその優美な形から、出合富士とも呼ばれる。古代西国の情報をいち早く都へ知らせる「峰火」の山であり、さらに北浦や西国への連絡分岐点として重要な役割を担った。かつては沖合に行く船や漁民らの船の位置を特定するための目印山で、山頂には神社が祭られており、目の神様として信仰され、毎年4月に地元民により祭りが行われている。 ▶次回は中村 博文さん



アスパラとエビの和風マリネ

地元の旬の食材を簡単レシピで食卓に！

- 材料 / 4人分**
- グリーンアスパラ(きのう今日あすパラ) 200g
 - 玉ねぎ 40g
 - にんじん 40g
 - 青じそ 2枚
 - むきえび 60g
- A
- だし汁 大さじ3
 - しょうゆ 大さじ1
 - 酢 小さじ2
 - レモン汁 小さじ2
 - サラダ油 小さじ2
 - 塩・こしょう 少々
 - サラダ油 大さじ1/2

[1人分栄養価]エネルギー 69kcal / たんぱく質 4.8g / 脂質 3.7g / 塩分 0.7g
[食事バランスガイド] 副菜 1
健康増進課監修:山陽小野田市食生活改善推進協議会(本山・赤崎校区担当)

生産者の声



「きのう今日あすパラ」は有機堆肥を使っており、根元にスジがないのが特徴です。4月ごろが旬で、この時期収穫されたものは、柔らかく、色鮮やかで甘く、みずみずしく、栄養価が高いのでおすすめです。採れたては、生でもおいしくいただけます。

(小野田アスパラ部会 部会長 西岡 則隆さん)



作り方

- ①アスパラは、斜め切りで3等分にする。
- ②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③Aをバットに入れてよく混ぜ合わせ、②を加えてマリネ液を作る。
- ④フライパンに油を熱し、むきえびに火が通るまで両面を焼いたら取り出す。同じフライパンにアスパラを入れて、さっと焼く。
- ⑤④を熱いうちに③の中に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて1時間程度置く。
- ⑥⑤を器に盛り、千切りにした青じそをのせる。

