

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)

蛭舞う音丸川

安重 美穂

出合地区を流れる音丸川。県道船木津布田線(旧国道2号線)から長友交差点を曲がり、JR山陽本線の下をくぐる赤煉瓦造りの跨道橋を抜けたところは、5月から6月にかけて蛭が舞います。9月になると、川の周辺の里山には、彼岸花の美しい景色が広がります。



▶次回は中嶋 夢元さん



吉部田八幡宮

中村 博文

瀬戸内海を見下ろす小高い丘に、宇佐神宮に向かって1,000年以上前に創建されました。大鳥居から長い参道を通って石段を上がると、江戸時代中期に建立された楼門・神殿。周囲には鎮守の森が広がっています。地域の歴史と文化の中心地であり、祭礼には多くの住民が参拝されます。

▶次回は岡本 稷さん



豚肉のカレートマト煮

スパイスを利用しておいしく減塩しよう!

材料 / 4人分

豚ロースかたまり肉	300g	A	すりおろしにんにく	小さじ1
玉ねぎ	150g		すりおろししょうが	小さじ1
トマト	250g		カレー粉	小さじ2
はなっこりー	120g		コンソメ	5g
油	小さじ1			

[1人分栄養価]エネルギー 255kcal / たんぱく質 17.0g / 脂質 16.0g / 塩分 0.6g
[食事バランスガイド] 主菜 2、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(高千帆校区担当)

Point!

トマトのうまみにカレーの辛さがマッチします♪カレー粉の量を調整すれば、子どもから大人まで幅広く楽しめるレシピです。塩分控えめ(減塩)の味付けは物足りなく感じてしまいがちですが、香辛料や香りを利用することで味に変化がつかます。スパイスやハーブなどの香りを上手に利用し、料理の味付けにアクセントをつけて美味しく減塩しましょう!



作り方

- ①豚ロースかたまり肉は4cm長さの細切りにする。
- ②玉ねぎは薄切り、トマトは2cm角くらいのざく切りにする。
- ③はなっこりーは茹でて、4等分に切る。
- ④フライパンに油を熱し、①②を入れて炒め、肉の色が変わったらAを加えて弱火で煮込む。
- ⑤10分程度煮込んだら、③を加えて火を止め、器に盛り付ける。