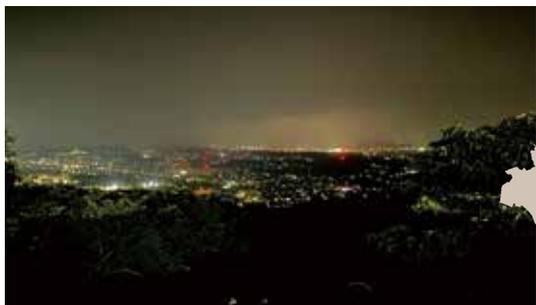


市民のみなさんが想う自慢のわがまちを紹介するコーナーです。市内、津々浦々、多様な人からのリレーでつなげていきます。 園シティセールス課 (☎ 82-1151)



竜王山の夜景

若林 亮介

山陽小野田市民にとってお馴染みのお散歩スポットである竜王山。撮影日はあいにくの曇り空でしたが、ふと頂上から小野田の市街地を見下ろすときれいな夜景が望めました。もし、最近運動不足だなと感じていたら、軽いハイキングのついでに自分の住んでいる街を見下ろしてみるのもおもしろいかもしれません！

▶次回は藤井 楓さん



笠井順八翁像

高橋 伍江

明治14年(1881年)日本初の民間セメント会社を創業。軽便鉄道、郵便局、銀行等を創設。社会基盤、産業基盤がなかった小野田に発展の礎を築いた。順八像は黒色骨材を用いたセメント像。台座は人工大理石テラゾーである。市の誇りとして語り継ぎたい。若山公園駐車場から小野田中学校方面へ。陸橋手前左側の小道を行けばすぐ。

▶次回は富永 恵美子さん



おのだネギ三味の肉巻き

地元産の野菜を食べよう♪

| | | | |
|-----------------|------|--------|------|
| 材料 / 4人分 | | ・サラダ油 | 適量 |
| ・豚薄切り肉 | 240g | ┌・砂糖 | 小さじ1 |
| ・おのだネギ三昧 | 2束 | A・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・にんじん | 60g | └・みりん | 小さじ1 |
| ・えのきたけ | 100g | ・レタス | 50g |
| ・玉ねぎ | 150g | ・ミニトマト | 4個 |

[1人分栄養価]エネルギー 221kcal / たんぱく質 14.2g / 脂質 12.8g / 塩分 0.7g
[食事バランスガイド] 主菜2、副菜2
健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会(小野田校区担当)

生産者の声



おのだネギ三昧は千拓地でじっくり育てており、包丁で切るとまな板の上でコロコロと転がるくらいの弾力があるので、薬味のほか、加熱調理にも適しています。葉がしっかりしていて、日持ちが長いのも特徴です。
(有限会社グリーンハウス 田中 菜生さん)



作り方

- ①ネギは4等分の長さに切り、えのきたけは根元を落としてほぐしておく。にんじんはネギと同じ長さの細切りにして、硬めに下茹でする。玉ねぎはすりおろしておく。
- ②豚肉は広げ、ネギ、えのき、にんじんを置いて手前から巻いていく。
- ③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼き始め、転がしながら表面に焼き色をつけ、蓋をして弱火で蒸し焼きにして全体に火が通ったら、食べやすい大きさに切る。
- ④すりおろした玉ねぎにAを混ぜ合わせる。
- ⑤器にレタス、ミニトマトを添え、③を盛り付け④をかける。