

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)



夏～きららビーチ焼野～ 藤井 楓

きららビーチ焼野は、日本の夕陽百選に選ばれています。今年も海開きがあり、海水浴はもちろんのこと、バーベキューや釣り、花火をすることもできます。私も以前、友人と花火をして楽しみました。近くにお洒落なレストランもあるので、食事も楽しめます。

▶ 次回は山本 暁さん



小さな漁港の日曜日 富永 恵美子

ここは梶下厚狭漁港。「カラン！カラン！」鐘の合図で朝市がスタートです。「おはよう！元気にしちよった？」と声が飛び交い、人々の交流の場所にもなっています。地元の海で捕れる魚は季節により様々で、古里の海はまだまだ生きています。四季を通して絶景の六州の海の眺めも素晴らしく、心癒されます。

▶ 次回は徳重 壽美雄さん



野菜たっぷりがんもどき  
野菜の皮も使ってエコクッキング♪

材料 / 4人分		・いりごま	大さじ2
・木綿豆腐	1.5丁	┌・卵	1個
・にんじん	50g	├・片栗粉	大さじ2
・山芋	50g	└・砂糖	ひとつまみ
・ごぼう	50g	┌・塩	少々
・ひじき(乾燥)	3g	・サラダ油	適量
・とうもろこし(粒)	20g	・大根	100g
・枝豆(さやなし)	10g	・大葉	8枚

[1人分栄養価] エネルギー 204kcal / たんぱく質 8.0g / 脂質 14.5g / 塩分 0.3g  
[食事バランスガイド] 主菜 1、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(有帆校区担当)

**Point!**  
つい捨ててしまいがちな野菜の皮ですが、実は野菜の皮には栄養が豊富に含まれています。生ごみ削減のためにも、捨てる前に何か活用できないか考え、工夫して料理に使ってみましょう♪ また「買すぎない」「作りすぎない」「食べ残さない」こともエコのポイントです。生活の中で、心がけてみましょう。



- 作り方**
- ①豆腐はキッチンタオルで包み、しっかりと水切りする。
  - ②にんじんは皮をむかず、2.5cmの長さの千切りにし、山芋はすりおろす。ごぼうは皮ごとささがきにして、1分程度下茹でする。
  - ③ボウルに①②、ひじき、とうもろこし、枝豆、いりごま、Aを入れて、よく混ぜる。
  - ④③を食べやすい大きさに成形する。
  - ⑤フライパンに油を1cmくらい入れて熱し、中火で④を両面きつね色になるまで焼く。
  - ⑥おろした大根と大葉、⑤を器に盛りつける。お好みですだち、酢じょうゆをつける。

