

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)



車窓から見た有帆川 山本 暁

私は小野田線を利用して学校に通っています。停車中の車窓から真下に見える有帆川は、太陽の光を反射して水面をキラキラと輝かせて、視覚的な魅力を放っています。写真は夕方のものですが、昼間は近くの草木の緑による彩りが加わってさらに魅力が増しますので、ぜひ一度この景色を直に味わってみてください。

▶次回は横田 早紀さん

千林尼さん  
ありがとう  
徳重 壽美雄

時は維新前後。日本は内乱があり、道の補修もままならない時、千林尼は仏門に入りました。熱烈な宗教心で托鉢行脚をし、宇部厚東から山陽小野田吉部田までの石畳の道や橋、子どもの供養塔を作りました。その尼僧の石碑は、石鞆いすゞの県道傍にカッパ地蔵や庚申塚と共にあり、墓所は洞玄寺門前にあります。



▶次回は中野 陽助さん



パンプキンムース  
ハロウィンは楽しくお菓子作り!

材料 / 4人分

- |       |      |             |       |
|-------|------|-------------|-------|
| ・かぼちゃ | 190g | ・水          | 大さじ3  |
| ┌・砂糖  | 40g  | ・生クリーム      | 60cc  |
| A・塩   | 少々   | ・牛乳         | 100cc |
| └・梅肉  | 1個分  | ・生クリーム(飾り用) | 適量    |
| ・ゼラチン | 7g   | ・ミントの葉(飾り用) | 適量    |

[1人分栄養価] エネルギー 217kcal / たんぱく質 3.5g / 脂質 13.1g / 塩分 0.7g  
健康増進課監修: 山陽小野田市食生活改善推進協議会 (出合校区担当)

Point!

10月31日はハロウィンです♪ハロウィンには、かぼちゃを使った料理やお菓子作りがおすすめです。かぼちゃは食物繊維を多く含んでおり、腸内環境の改善も期待されます。ハロウィンには、食卓に出す料理やスイーツにも盛り付けや飾り付けを工夫して楽しい雰囲気を取り入れてみませんか?



作り方

- ①かぼちゃは皮をむいて 3cm角に切る。
- ②①を耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをしてレンジで約3分加熱する。竹串がスツと入るくらいのやわらかさになったら、熱いうちにAを混ぜて裏ごしする。
- ③ゼラチンを水でふやかしておく。
- ④鍋に牛乳、生クリームを入れて加熱し、③を入れ溶かす。
- ⑤④に②を加えてよく混ぜたものを、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥飾り用の生クリームを泡立てて、お好みでトッピングし、ミントの葉を飾る。



パンプキンムース