



【アクセス】
★木戸バス停
から徒歩3分



【まち再発見 32】

〽木戸本川〽

山陽小野田市の南部、木戸集落の中央部に「本川の井戸」と呼ばれる井戸があります。この井戸は、昭和初期頃まで、木戸150戸余りの共同井戸として、生活用水を供給していました。

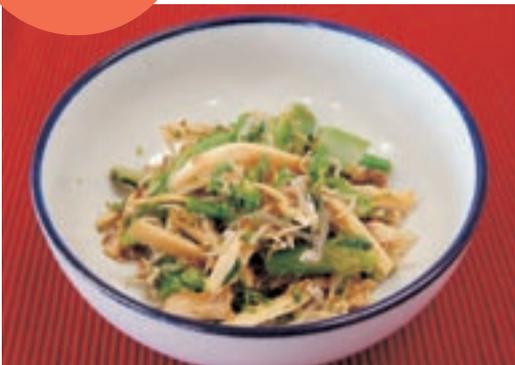
また、井戸水は炭酸性を含み、長持ちすると評判が良かったので、当時、神戸、大阪などに向かう機帆船は、この水を積み込み小野田港を出航して行きました。

この井戸は、今も清水を湛えています。上下水道が普及したため、生活用水としては使用されていませんが、のぞき見ると金魚が泳ぎ、水の清らかさをうかがい知ることができます。

今月のおすすめ料理

「はなっこりーとちりめんじゃこのバターソテー」

～特産品の「はなっこりー」を使って～



材料（4人分）

はなっこりー	1袋(200g)	かつお節	3g
エリンギ	120g	バター	20g
ちりめんじゃこ	30g	しょうゆ	小さじ1と1/2

【1人分栄養価】

エネルギー 82kcal / たんぱく質 6.7g / 脂質 4.8g / 塩分 0.9g

≪
≪
作り方
≪
≪

- ①はなっこりーは3cm程度に切り、さっとゆでておく。エリンギも3cm程度に裂いておく。
- ②ちりめんじゃこはあらかじめ軽く湯通しし、塩分を抜いておく。
- ③バターでエリンギを炒め、次いではなっこりーと②、かつお節を加える。
- ④しょうゆで味をつけ、水分を飛ばす。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（厚狭校区担当）