

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)

夜の理科大

～薬学棟 6、7号館～

佐藤 友亮

理科大に通い始めて早くも4年になります。研究や勉強で遅く帰ることも多くなってきましたが、帰りに見るこの薬学棟はとても清々しい気持ちにさせてくれます。昨年の冬に雪



が積もった時は、更に綺麗な光景が広がっていました。また今年も雪が積もれば、ここで雪合戦をしたり大きな雪だるまを作ったりして遊びたいものです。

▶次回は和田 由喜世さん



物見山からの展望

原田 頼邦

「物見の山に さしのぼる さわやかな陽を身にあびて…」と始まる厚狭小学校の校歌。山頂には護国神社があり、山と共に厚狭の街を見守ってきました。春は桜、秋は紅葉と四季を通じて楽しませてくれます。山陽本線、新幹線の列車の行き来が間近に見え、夕暮れにポツリポツリとつく灯りは、人々の生活を感じさせます。

▶次回は開初 茂夫さん



かぼちゃとチーズの肉巻きフライ

旬の寝太郎かぼちゃを食卓に♪

材料 / 4人分			
寝太郎かぼちゃ	300g	卵	2個
豚薄切り肉	8枚	パン粉	適量
塩・こしょう	少々	揚げ油	適量
スライスチーズ	2枚	ししとう	8本
小麦粉	適量	レモン	1/2個
		キャベツ	120g

[1人分栄養価] エネルギー 398kcal / たんぱく質 14.8g / 脂質 24.5g / 塩分 0.7g

[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（埴生校区担当）

生産者の声



市の特産品である「寝太郎かぼちゃ」は、常温で長期保存でき、ホクホクした食感と甘みが強いことが特徴です。かぼちゃの甘みをいかして、ペースト状にしたポタージュスープもおすすです。寒い季節の食卓の一品としてお召し上がりください。

(山陽地域露地野菜生産部会かぼちゃ生産組合 田尾 光一 組合長)



作り方

- かぼちゃは横半分に切り、5mm幅の薄切り（16切れ）にして耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で2～3分程度加熱する。
- 粗熱がとれたら①にチーズをはさむ。
- 塩・こしょうをした豚肉で②を巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 170℃に熱した油に③を入れ、豚肉に火が通り、衣が色づくまで揚げる。ししとうは素揚げにする。
- ④を器に盛り、千切りにしたキャベツ、くし型にしたレモン、ししとうを添える。