



【まち再発見 33】

関門海峡に沈む夕日

山陽地区の津布田海岸から眺める夕日は、1年に2度、関門海峡に沈みます。1回目は、11月20日頃で、もう1回は、1月20日頃です。つまり、11月中旬から冬至を挟んで約2か月間、ここから眺める夕日は、九州地区に沈むということになります。あたかも、夕日がこの間、九州の恋人に会いに行き、そしてまた本州に帰って行くかのようです。そのようなロマン스에浸りながら夕日を眺めることも、趣が違ってなかなか良いものです。山陽小野田市は、いろいろな場所からとても美しい夕日を眺めることができます。新しいスポットがあれば、商工労働課までぜひお知らせください。

今月のおすすめ料理

「アスパラの豚巻き たまごソースかけ」

～特産品のアスパラをメインディッシュに、彩りも鮮やかな春らしい一品です～



材料(4人分)

グリーンアスパラガス	12本	【たまごソース】	
豚ばら肉(薄切り)	12枚	卵	4個
塩	少々	牛乳	カップ2/3
こしょう	少々	A 粉チーズ	大さじ4
好みのハーブ(乾燥・粉末)	少々	こしょう	少々
(タイム、ローズマリーなど)		オリーブ油	大さじ1
オリーブ油	少々	ミニトマト	16個

【1人分栄養価】

エネルギー 401kcal / たんぱく質 20.1g / 脂質 31.5g / 塩分 0.6g

作り方

- ①アスパラガスは下側の太くて硬い部分を皮むき器で薄くむき、下ゆです。ミニトマトはヘタをとり、1/4のくし形に切る。
- ②豚ばら肉を広げ、片面に塩、こしょう、ハーブを均一にまぶし、アスパラガスに1枚ずつ斜めに巻きつける。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて中火にかけ、②の巻き終わりを下にして並べ、焼く。焼き色がついたら、転がしながら全体を焼き、器に盛る。
- ④たまごソースをつくる。ボウルに卵を割り入れてほぐし、Aを加えてよく混ぜる。小鍋にオリーブ油を入れて中火にかけ、卵液を入れる。泡立て器で空気を含ませるように絶えずかき混ぜながら火を通す。
- ⑤7割ほど火が通ったら火を止め、ミニトマトを加える。ゴムベラに持ち替えて、余熱でミニトマトに火を通し、③にかける。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（厚陽校区担当）