

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)



塚の川古墳公園

和田 由喜世

たくさんの古墳がある山陽小野田市。ここ塚の川古墳は、数少ない現存する円墳で、最も原形をよく残しており、墳丘や石室の規模は市内最大とか。手入れの行き届いた公園で、解説も丁寧です。石棺のレプリカもあります。野鳥の囀りに耳を澄ませ、竜王山に向かって深呼吸。心地良い風が吹き抜けます。

▶次回は村谷 聡さん



庚申塔

ぶらり東下津河川公園

開初 茂夫

この公園は定期的に草刈りがされていて、いつもきれいに保たれています。暖かくなったらお花見や星空を眺めに来てはいかがでしょうか。厚狭川越しに松嶽山も見えますよ。さて、公園のはずれに、旧山陽町では最古の庚申塔がひっそりと佇んでいます。小さく草のなかに埋もれているので、どこにあるか是非見つけてみてください!

▶次回は三浦 一夫さん



チキンロール

おもてなし料理をレンジで簡単に♪

材料 / 4人分

・鶏むね肉	330g	A	・オイスターソース	大さじ2
・青じそ	4枚		・はちみつ	大さじ1
・にんじん	40g		・粒マスタード	小さじ1
・黒ごま	大さじ2		・水	大さじ2
			・リーフレタス	20g
			・ミニトマト	8個

[1人分栄養価]エネルギー 148kcal / たんぱく質 20.6g / 脂質 3.8g / 塩分 0.5g
[食事バランスガイド] 主菜 3

健康増進課監修: 山陽小野田市食生活改善推進協議会 (厚陽校区担当)

Point!

おせち料理の一品である八幡巻き風アレンジしたレシピで、切り口がきれいでおもてなしにぴったりです。お正月に欠かせない「おせち」。縁起物のおせち料理を重箱に詰めることで「めでたいことが重なるように」という願いが込められています。家庭でもおせち料理を食べながら、それぞれの料理に込められた意味を話してみませんか。



作り方

- ①鶏肉は皮を取り除き、厚みが均等になるように開く。
- ②ラップを広げた上に①を置き、青じそ、細切りにしたにんじんを手前に置き、後ろの部分に黒ごまを振る。
- ③②を手前から巻いていき、ラップで2重にしっかり包む。
- ④耐熱容器に③をのせ、電子レンジ(600W)で2分加熱し、裏返して更に2分加熱する。冷めるまでそのまま置いて、余熱で火を通す。
- ⑤フライパンにAを入れて、中火で全体を混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。
- ⑥食べやすく切った④とリーフレタス、ミニトマトを器に盛り付け、⑤のソースを小皿に入れて添える。