



【まち再発見 34】

「竜王山のヒメボタル」

竜王山は、国内でも有数のヒメボタルの生息地です。毎年5月中旬から6月中旬にかけて、もみじ谷や百年の森を中心にヒメボタルの幻想的な光のショーを観ることが出来ます。ゆらゆらと光る源氏ボタルとは異なり、強い黄金色の光をフラッシュのように発光させます。多い日には、山道はまるで地上の天の川のように、元気に飛び交う小さなヒメボタルの放つ光から、力強い生命力を感じます。この竜王山の豊かな里山をいつまでも守り続け、ヒメボタルを保護していきたいものです。ホタル観賞は、ルールを守って静かに楽しみましょう。

今月のおすすめ料理

「たけのこのおから入り木の芽和え」

～旬のたけのこの木の芽和えに、おからを加えてまろやかに仕上げた一品です～



材料(4人分)

ゆでたけのこ	100g	木綿豆腐	1/4丁(100g)
「だし汁	大さじ1	白ごま	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	木の芽	4～5枚
「しょうゆ	小さじ1	「白ねりごま	大さじ1
「塩	少々	B 砂糖	大さじ1
ほうれん草	1/2束(100g)	「塩	少々
おから	100g	「酢	大さじ1/2

【1人分栄養価】

エネルギー 94kcal / たんぱく質 5.7g / 脂質 4.6g / 塩分 0.5g

作り方

- ゆでたたけのこを食べやすいよう薄切りにし、Aの煮汁で2～3分弱火で下煮をし、汁気を切って冷ます。
- ほうれん草はゆでて、水気を切り、3cmの長さに切る。
- おからはフライパンで空炒りする。
- 木綿豆腐は湯通しして、重しをして水切りをする。
- すり鉢でごまをすり、木の芽を入れてさらにすり、Bと④を入れ、①②③を加え、和える。

食事バランスガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかという目安を、コマのイラストで示したものです。それぞれの食品グループ量の単位は「つ(SV)」で表します。今回の料理は「副菜1つ」に該当します。



食事バランスガイド

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（出合校区担当）