

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)



### 大好きな冒険の橋～江汐公園～ 村谷 聡

江汐公園の中にある冒険の橋がおもしろいです。理由は、カモやコイにパンを買っていきエサをあげることができるからです。いつも、エサをあげるときぼくもいっしょにそのパンを食べます。コイやカモがもりもり食べて、ぼくもりもり食べます。ぜひ、江汐公園に行くときは、パンを買って行ってください ^o^/

▶次回は崎前 育子さん



### 惣社八幡宮 三浦 一夫

今から830年余り前の鎌倉時代に、源頼朝公が鎌倉の鶴岡八幡宮の御分霊を勧請して創建し、江戸時代には厚狭毛利家の篤い庇護を受けました。表参道には五代毛利就久寄進の鳥居があります。四季の祭礼の中でも秋の大祭には三体の神輿が出て、子供相撲や両手に余るほどの餅まきで賑わい、老若男女多くの人々が参拝されます。

▶次回は古賀 剛さん



## けんちょう

郷土料理を食卓に♪

#### 材料 / 4人分

・木綿豆腐	280g	A	・しょうゆ	大さじ2
・大根	240g		・砂糖	大さじ1
・にんじん	120g		・みりん	大さじ1
・ごま油	大さじ2		・酒	大さじ2

[1人分栄養価] エネルギー 131kcal / たんぱく質 6.1g / 脂質 6.5g / 塩分 1.3g  
[食事バランスガイド] 主菜 1、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 (厚狭校区担当)

#### Point!

山口県の郷土料理である「けんちょう」。味が染み込むほど美味しくなるので、昔は一度にたくさん作り、煮直して食べていました。材料がシンプルなので、油揚げやしいたげ、こんにゃくなどを加えると違った味わいになります。また、ベーコンを加えて作ったけんちょうを卵で包む「けんちょうオムレツ」(右記記載)にアレンジも♪郷土料理を食卓に取り入れて地域の味を伝えていきましょう。



#### 作り方

- ①木綿豆腐は、キッチンペーパーに包んで水気を切っておく。
- ②大根はいちょう切り、にんじんは半月切りにする。
- ③鍋にごま油を熱して②を炒め、大根が透き通ってきたら、①をほぐしながら加えて炒め合わせる。
- ④③にAを加え、蓋をして10～15分程度煮たら、器に盛り付ける。

「けんちょうオムレツ」の作り方は、検索またはQRからチェック!

山陽小野田市食育レシピ集 検索

