



刈屋波止常夜灯



【まち再発見 37】

〽刈屋波止常夜灯〽

刈屋漁港の波止先に3.58メートルに及ぶ立派な常夜灯が残っています。銘文は、ほとんど読み取ることができませんが、古くから漁業の発達した刈屋の安全を願い、文政元年（1818年）吉敷毛利家により建てられました。

明治の終わりごろまで毎晩ともされて、刈屋・木戸の位置を沖の船に伝えるとともに、港に出入りする船を静かに見守る「灯台」の役目を果たしていました。

平成11年有志の手により、約100年ぶりに明かりがともされました。

今年も、先人への感謝と刈屋漁港の安全と大漁を願い、8月7日から20日までの午後7時から午後11時まで点灯されます。

ロマンチックなオレンジ色の光が、道行く人を魅了することでしょう。

今月のおすすめ料理

「トマトと牛肉の甜麺醬炒め」

～夏の太陽をいっぱい浴びたトマトは栄養満点！～



材料（4人分）

トマト	中4個(600g)	ごま油	大さじ1
片栗粉	小さじ2	「甜麺醬」	大さじ2
牛もも薄切り肉	200g	B しょうゆ	大さじ1/2
「ごま油	大さじ1	「おろしにんにく	少々
A 中華スープの素(粉末)	少々	香菜	適量
「こしょう	少々		

【1人分栄養価】

エネルギー 249kcal / たんぱく質 11.6g / 脂質 17.0g / 塩分 1.1g

- 〽〽〽
作り方
〽〽〽
- ① トマトは横半分に切り、種を除いてひと口大に切る。牛肉はひと口大に切り、Aで下味をつける。
 - ② フライパンにごま油を熱し、①の牛肉を炒める。
 - ③ ①のトマトに片栗粉をまぶして加え、サツと炒め、合わせたBを加えて手早くからめる。
 - ④ 器に盛り、香菜を添える。

食事バランスガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかという目安を、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2つ、主菜2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（厚狭校区担当）