



# 【まち再発見 38】

## 長光寺山古墳出土品

長光寺山古墳は、厚狭川と大正川の合流点にかかる下津橋の西方にあり、明治14年に発見されました。古墳後円部の二つの石室内外から採集された貴重な遺物が、厚狭図書館の郷土資料室に保管されています。写真上部の「ぼう製三角縁神獸鏡」3面は、背面に中国の思想に基づく神像と竜・双魚・蛙などが表され、外縁が三角形をしていることから、この名があります。鏡本来の化粧道具としてではなく、祭事的な用具として使われていたようです。はるか昔に、山陽小野田で暮らした先人たちの遺したものをご覧になられてはいかがでしょうか。

なお、詳しい説明を希望される人は、事前に厚狭図書館（☎72-03223）までご連絡ください。

### 今月のおすすめ料理

## 「そうめん瓜の中華風酢の物」

～そうめん瓜を使った郷土に伝わる一品です～



#### 材料（4人分）

そうめん瓜	小1/2個(280g)	しょうゆ 酢 A 砂糖 ごま油 塩	大さじ1と1/2
きゅうり	1/2本(60g)		大さじ1と1/2
にんじん	1/2本(60g)		大さじ1
			少々

#### 【1人分栄養価】

エネルギー 68kcal / たんぱく質 1.3g / 脂質 1.7g / 塩分 1.1g

#### 作り方

- ① そうめん瓜は5cm幅の輪切りにし、中の種とわたをくりぬく。たっぷりの湯に入れてスーッと竹串が通るまでゆでる。ザルにあげ、流水で冷ましながらほぐし、水気をしぼる。
- ② きゅうり、にんじんは細い千切りにし、軽く塩（分量外）をし、もんでおく。
- ③ Aを合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①、②、③を和える。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（厚狭校区担当）

#### 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