

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)

### 出合公民館へと続く桜並木道 笠木 千佳

毎春、楽しみにしているお花見スポットです。濃いピンク色の桜がとても綺麗です。静かに桜を愛でることができて癒されます。風に吹かれて舞い落ちていく桜吹雪もとても綺麗です。春麗かな日、桜と共に優しい春色を堪能できます。



(山野井 2746-3 付近)

▶次回は寿 太智さん



### 木漏れ日の山陽道 田中 貢造

昔の道は、人や物の移動、情報伝達の重要な役割がありました。馬や籠で道行く旅人、菅笠に荷物を肩に掛けた脚絆にわらじ姿、参勤交代の行列に思いを馳せながら、木漏れ日の小道を歩いてみませんか？ 旅の安全を守る猿田彦大神の石碑や、休憩場所としての駕籠立場の跡(山野井 1884 付近)もある、心地よい散歩道です。

▶次回は河口 レイ子さん



## ちしやなます

郷土料理を伝えていきましょう

#### 材料 / 4人分

|              |      |      |          |
|--------------|------|------|----------|
| ・ちしや(サニーレタス) | 200g | ┌・みそ | 大さじ1と1/3 |
| ・いりこ         | 30g  | A・砂糖 | 大さじ1と1/3 |
|              |      | └・酢  | 大さじ1と2/3 |

[1人分栄養価] エネルギー 56kcal / たんぱく質 6.0g / 脂質 0.7g / 塩分 0.7g  
[食事バランスガイド] 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 (出合校区担当)

#### Point!

「ちしやなます」は山口県の郷土料理の一つです。酢みそのさっぱりした味が、他の料理に合わせやすく、工程も簡単なのでさっと作ることができます。いりこのかわりに湯通ししたちりめんじゃこやツナの水煮缶詰を使用しても、違った味わいを楽しむことができます。郷土料理を料理のレパートリーに加えて、食文化を次世代に伝えましょう。



#### 作り方

- ①手でちぎったちしやを、さっと水に浸してアクをとり、水気を取る。
  - ②頭と腹を取り除いたいりこを荒切りにしてから厚手の鍋で炒る。
  - ③すり鉢にAを入れてすり混ぜ、②のいりこを混ぜ合わせる。
  - ④食べる直前に①と③を和えて器に盛る。
- ※調味料と和えて時間がたつと水っぽくなるため、食べる直前に和えるのがおすすめです。