



古開作溜池



【まち再発見 41】

古開作溜池と巖嶋神社

厚陽小学校前に豊かに広がる古開作溜池は、梶浦開作の灌漑用水池として造られました。梶浦開作は、厚狭毛利氏による開作事業として、第10代毛利元美の代に着手されました。工事は、天保6年（1835年）10月9日の鍬初めから古開作の潮止めまで約12年、沖開作の潮止めまで約21年の歳月を要しようやく完成しました。

溜池の中島にある巖嶋神社のご神体は、梶浦開作の鍬初めるとき三鍬目に掘ったかき殻の付いた油石であると伝えられています。遷座を数度繰り返し、現在の場所には、明治17年に安置されました。開作の安全を祈る鎮守の神社は、地元の人々から慕われ大切にされています。

今月のおすすめ料理

「白菜と鶏肉のチーズクリーム煮」

～旬の白菜と根菜類を使った、まろやかな味わいの一品です～



材料（4人分）

白菜	350g	ローリエ	1枚
れんこん	100g	オリーブ油	大さじ1
長芋	100g	白ワイン	1/4カップ
鶏もも肉	240g	牛乳	1と1/2カップ
塩	少々	生クリーム	大さじ2
こしょう	少々	ピザ用チーズ	50g
にんにく	1かけ(3g)	パセリ	少々

【1人分栄養価】

エネルギー 335kcal / たんぱく質 17.6g / 脂質 21.2g / 塩分 0.7g

作り方

- 白菜は食べやすい大きさに切る。
- れんこんは5mm幅の半月切り、長芋は8mmの輪切りにする。鶏肉はひと口大に切って塩、こしょうを振り、しばらく置く。にんにく、パセリはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブ油をしき、にんにく、ローリエを加えて炒め、香りが出たら鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったられんこん、長芋の順に入れて炒め、白ワインと白菜を加えてふたをして2分程度蒸し煮にする。
- 野菜に火が通ったらローリエを取り出し牛乳を加え、弱火にして生クリーム、ピザ用チーズを加える。チーズがとけたら火を止める。
- 器に盛り付け、上にパセリを散らす。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（高泊校区担当）



食事バランスガイド

今回の料理は「副菜2つ、主菜1.5つ、乳製品1つ」に該当します。