



歴史民俗資料館



【まち再発見42】

「囲炉裏のある部屋」

山陽小野田市歴史民俗資料館の1階に、明治から戦前にかけて一般の家庭が、囲炉裏を囲んで一家団らんの時を過ごしていた部屋が再現されています。土間の向こうには炊事場があり、屋外の井戸から水を汲み、そこで調理をしてこの部屋で食事をしていました。自在鉤にかかった鍋からは、何やら美味しそうな匂いがしてきそうです。1階は、その他に農漁村の昔の暮らしが分かる道具などが展示されています。2階に上がると、旧小野田セメントの歴史や明治から昭和30年代に使っていた電話や時計、テレビなど「これ家にあつた！」と思う懐かしい道具が展示されています。学芸員から館内の説明を聞くと、ますますふるさとの歴史に興味が増して楽しくなります。新年を迎え、歴史民俗資料館（☎ 83-5600）でふるさとのについて改めて学んでみませんか。

今月のおすすめ料理

「はなっこりーの黄身酢かけ」

～とろりとした黄身酢に旬のはなっこりーを合わせて彩りよく～



材料（4人分）

はなっこりー	1袋(200g)	卵黄	1個分
にんじん	15g	みりん	大さじ1と1/2
えび	4尾	A 酢	大さじ1と1/2
		塩	少々
		こしょう	少々
		マヨネーズ	大さじ2

【1人分栄養価】

エネルギー 100kcal / たんぱく質 3.1g / 脂質 6.8g / 塩分 0.4g

- ≡ 作り方 ≡
- ① はなっこりーはゆでて3cmの長さに切る。にんじんは飾り切りにし、ゆでる。えびはゆでて殻をむき、1人2枚になるように厚さを半分に切る。
 - ② Aをよく混ぜ合わせておく。
 - ③ ②を湯せんにかけ、混ぜながらゆるくとろみをつける。粗熱がとれたらマヨネーズを加えて混ぜる。
 - ④ ①を器に盛りつけ、③の黄身酢をかける。



食事バランスガイド

今回の料理は「副菜1つ」に該当します。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（須恵校区担当）