

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)



山川八幡宮の思い出

田中 姫奈

私が紹介する場所は、山川八幡宮 (大字山川 1481) です。私がこの神社を紹介する理由は、私が小さい頃、この神社ではおもちゃまきやかしまき、すもう大会などがあり、とても楽しく、心に残っているからです。あと、そこから見た厚狭の景色がとてもきれいで、みなさんにも見てほしいからです。ぜひみなさんも来てみてください。

▶ 次回は伊藤 椿さん



「皇后岩」説明板

山本 博志

寛保2年(1742年)、萩藩が作製した街道絵図「御国廻御行程記」が県文書館に保存されています。おくにまわりおんこうていき「鴨庄」の項には厚狭の街を中心に旧山陽道や厚狭川などが描かれており、現在の鴨橋上流左岸には「皇后岩」の記載があります。この巖には興味深い謂れがあり、昨年末に有志で説明板を設置しましたのでご覧ください。(大字厚狭 251-2 付近)

▶ 次回は松尾 恭子さん



がんもどきのピザ風

歯の健康のためにカルシウムをとりましょう

材料 / 4人分

・がんもどき(小さめ) 8個	・ケチャップ 大さじ4
・ピーマン 60g	・ピザ用チーズ 40g
・ミニトマト 80g	・リーフレタス 40g
・玉ねぎ 100g	

[1人分栄養価] エネルギー 236kcal / たんぱく質 14.7g / 脂質 16.1g / 塩分 1.2g

[食事バランスガイド] 主菜2 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(埴生校区担当)

Point!

カルシウムが多く含まれているがんもどきをピザ風にアレンジした一品です。煮物やおでんに使われることの多いがんもどきですが、焼くとさっぱりした味わいに。チーズのうまみとコクがよく合います!

カルシウムは歯を強くするために必要な栄養素の一つですが、不足しがちと言われています。カルシウムの多い食品を意識して取り入れましょう。



作り方

- ①がんもどきは半分に切る。ピーマンは縦半分に切って薄切りにし、ミニトマト、玉ねぎは薄切りにする。
 - ②アルミホイルを敷き、がんもどきの切り口を上にして並べ、切り口にケチャップを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ミニトマト、チーズの順にのせる。
 - ③②をオーブントースターに入れて、チーズが溶けるまで5分程度焼く。
 - ④③を器に盛り、リーフレタスを添える。
- ※具材をのせる前にがんもどきの切り口を1分程度焼くと、さらにカリッとした食感が楽しめます。