

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)



晴れの日には九州まで一望できる松嶽山

伊藤 椿

山川八幡宮の後ろに聳える山が松嶽山(大字山川)です。頂上にはお寺があり、大晦日に除夜の鐘をつくことができます。また、元日には初日の出を見ることができます。私は最近、部活動のトレーニングで松嶽山に登りました。登り坂がきついですが頂上の景色が素晴らしいので癒されます。一度登ってみてはいかがでしょうか。 ▶次回は山本 乃愛さん

伝説の残る郷厚狭

松尾 恭子

国道316号線貞任踏切(松ヶ瀬)を渡った先の丘に「安倍貞任」の墓と言われている塚がある(大字厚狭4710付近)。安倍貞任は前九年の役で戦死したとあるが、なぜこの地に墓があり、貞任の名を有する地名があるかは不明である。この地では色々な伝説が生き続けており、今でもこの墓を祀っているそうです。



▶次回は阿部 貞才さん



白身魚と夏野菜の甘酢あん

食卓に魚を取り入れましょう

材料 / 4人分

・白身魚	240g	・しょうが	10g
・玉ねぎ	120g	・片栗粉	大さじ2
・赤パプリカ	80g	・サラダ油	大さじ2
・なす	120g	┌・ケチャップ	大さじ3
・ズッキーニ	120g	A・酢	大さじ3
・エリンギ	50g	└・砂糖	大さじ1

[1人分栄養価] エネルギー 217kcal / たんぱく質 13.3g / 脂質 11.8g / 塩分 0.5g [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(厚陽校区担当)

Point!

魚介類には、たんぱく質やビタミンだけでなく、動脈硬化の予防が期待されるDHAなど、健康維持に役立つとされる成分がたくさん含まれています。「魚は調理が難しい面倒」と思われる場合は、切り身や下処理が済んだ状態で売られているものを利用すれば、手間を省くことができ、手軽に食卓に取り入れることができます♪



作り方

- ①玉ねぎはくし形切り、赤パプリカ、なす、ズッキーニ、エリンギは乱切り、しょうがはせん切りにする。
- ②白身魚は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油の半量を中火で熱し、②を入れて焼き、器に取り出しておく。
- ④③のフライパンを軽くふき取り、残りのサラダ油を加えて熱し、玉ねぎ、しょうがを入れて炒め、火が通ってきたら①の残りを入れて炒める。
- ⑤全体に火が通ったら③をフライパンに戻し、混ぜ合わせたAを加える。全体にからませ、器に盛る。