



【まち再発見 43】

厚狭駅前の寝太郎像

厚狭駅在来線口に降り立つと稲束とくわを持った寝太郎像が、まず目に入ります。この立派な銅像は、昭和46年（1971年）4月、寝太郎さんの偉徳を偲ぼつと寝太郎奉賛会の方々によつて建立されました。台座には、「中古大内四ヶ国の武将たりし時 賤の男に一人の異翁あり 世渡りの生業を事とせず常に寝るを要としよろづの工夫すること 天晴れの性質たり 爰に於て世人その姓名をいはず寝太郎と呼びしとなり 終に灌田の工夫をこらし沓村といへる所に大なる堰をつくり厚狭川の流れを引きて千町が原を開き田園となす 里民寝太郎が遺績を悦び権現と呼びて今に怠らず歳時に是を祭ることあります。厚狭駅周辺や厚狭川河畔には、今も寝太郎さんゆかりの遺跡が数多く残っています。

今月のおすすめ料理

「かぶと白ねぎのオレンジジュース煮」

～かぶの甘さとオレンジジュースのさわやかな酸味がマッチした一品です～



材料（4人分）

かぶ	300g	酒	1カップ
かぶの葉	20g	オレンジジュース	1カップ
白ねぎ	2本	（果汁100%）	
ベーコン	80g	しょうゆ	大さじ1

【1人分栄養価】

エネルギー 191kcal / たんぱく質 4.4g / 脂質 8.0g / 塩分 1.0g

作り方

- ①かぶは皮を厚めにむいて1cm幅のいちよう切り、白ねぎとベーコンは4cm幅に切る。かぶの葉はゆでて2cm幅に切る。
- ②フライパンにベーコンとねぎを入れ中火で炒め合わせる。かぶと酒を入れて10分程度弱火で煮る。
- ③オレンジジュース、しょうゆを加えて強火にし、焦がさないように気をつけながら、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④器に③とかぶの葉を彩りよく盛りつける。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（高千帆校区担当）



食事バランスガイド

今回の料理は「副菜2つ、主菜1つ」に該当します。