

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)



**私の大好きなきららビーチ焼野** 大原 結衣  
きららビーチは市民の憩いの場です。天気の良い日は関門海峡が見える素敵な景色。春は潮干狩り、夏は海水浴、気持ち良い潮風に触れながらお散歩するのも最高です。1番のおすすめは夕陽！「日本の夕陽百選」にも選ばれていて、その美しさは言葉になりません♥たまには家族でお散歩にどうですか？癒されますよ♥

▶次回は松尾 紗野さん



**厚狭にも裸坊があるの知っちゃって？**

池本 良二

11月の第二日曜日に行われる秋天神の行事です。御神体を網代輿あじろこしに遷し鴨神社に向かいます。その後、本町、千町、下村、寝太郎、鴨庄、常盤通を抜け天満宮へ帰るルートで練り歩きます。鴨神社の石段を網代輿とともに駆け上がる裸坊衆の姿は、一見の価値がありますよ。(厚狭地区)

▶次回は梅本 雅矢さん



## 里芋のサラダ

旬の食材を味わおう

### 材料 / 4人分

- |        |      |         |      |
|--------|------|---------|------|
| ・里芋    | 160g | ・油      | 小さじ1 |
| ・きゅうり  | 80g  | ・卵      | 1個   |
| ・しめじ   | 1/2袋 | ┌・砂糖    | 小さじ1 |
| ・赤ピーマン | 40g  | └・マヨネーズ | 大さじ2 |

[1人分栄養価]エネルギー 101kcal / たんぱく質 3.1g / 脂質 7.1g / 塩分 0.2g  
[食事バランスガイド] 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(高千帆校区担当)

### Point!

里芋は秋が旬で、貯蔵性が良く、煮物などに使われることが多い食材です。食物繊維、カリウム、ガラクトサン(里芋のめめり成分)などの栄養素を含んでおり、「免疫力を高める・血中コレステロールの吸収を抑制する・調整作用」などの効果があります。旬の食材は、他の季節と比べて栄養価も高く、新鮮で美味しさが増します。秋はきのこ、ゴボウ、サツマイモ等も旬の食材なので、ぜひ味わってください!



### 作り方

- ①里芋の皮をむく。きゅうりは板ずりをし小口切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。赤ピーマンはヘタと種を取って1cm角に切る。
- ②しめじと赤ピーマンをラップに包み、しめじがしんなりするまで電子レンジで加熱する。
- ③里芋もラップで包んで柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。里芋をボールに入れて潰し、粗熱を取る。※目安として600Wで約5分加熱する。
- ④フライパンで油を熱し、炒り卵を作る。
- ⑤③にきゅうり、②、Aを混ぜて、最後に④を入れ、器に盛る。