



【まち再発見 46】

妙徳寺山古墳出土品

妙徳寺山古墳は、厚狭盆地を見下ろす丘に築かれた全長30メートルの前方後円墳で、今から1500年前の古墳時代中期に築かれたと考えられています。内部は、石棺を伴う竪穴式石室が1基あり、残存する人骨から女性が葬られていると推定されています。古墳は、国道2号線バイパス建設に先立つ分布調査で発見され、平成2年発掘調査が実施されました。写真の首飾りは、めのう、翡翠、緑色凝灰岩製の勾玉と管玉で出来ており、主体部の石室から原配置を保った状態で出土したもので、当時の造形技術の高さをしのぶことができます。首飾りの他、精巧な文様がある鏡や壺などの出土品は、厚狭図書館の郷土資料館に保管されています。詳しい説明を希望される人は、事前に厚狭図書館（☎ 72-0323）までご連絡ください。

今月のおすすめ料理

「チンゲン菜のあさりあんかけ」

～チンゲン菜の歯ごたえとあさりの旨味をしょうがの香りのきいたあんで～



材料（4人分）

あさり(むき身)	240g	サラダ油	大さじ2
チンゲン菜	1束(150g)	砂糖	大さじ1
もやし	1/2袋(100g)	しょうゆ	大さじ1/2
にんじん	50g	片栗粉	大さじ1
干しいたけ(大)	3枚	水	大さじ1
しょうが	1かけ(10g)		

【1人分栄養価】

エネルギー 105kcal / たんぱく質 7.5g / 脂質 6.3g / 塩分 1.7g

作り方

- ①チンゲン菜は4～5cmの長さにざく切りにし、熱湯でさっとゆでる。葉の色が鮮やかになったらザルにとり、水気を切る。しょうがは千切りにする。
- ②あさは塩水で洗い、熱湯でさっとゆでて、あくを取ったゆで汁を1/2カップとっておく。
- ③水で戻した干しいたけは軸を取り細切りにし、戻した汁を1/2カップとっておく。
- ④鍋にサラダ油を熱し、③を入れて香りがたったら、薄い短冊切りにしたにんじん、もやしを軽く炒め、①を入れて強火で炒め、最後にあさを加える。
- ⑤砂糖、しょうゆを合わせたものと、②と③の汁を加え、全体をよく混ぜる。
- ⑥ひと煮立ちしたら、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（小野田校区担当）



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。