

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。 園シティセールス課 (☎ 82-1151)



私の思い出の場所“江汐公園” 藤本 真緒

私がおすすめる場所は江汐公園です(大字高畑 401-1)。小学生の頃から毎年遠足で訪れたり、祖父母とお散歩に来たりしていました。江汐湖を中心に、多くの野鳥や昆虫、豊かな緑に恵まれた自然豊かな公園です。家族で楽しむにはとてもぴったりの場所だと思うので、ぜひ足を運んでみてください。

▶次回は山本 一華さん



花咲く鴨橋

三浦 由裕

毎年7月25日は厚狭花火大会の日。今年も花火大会は中止になりましたが、代わりにサプライズ花火が上がりました。鴨橋越しに見る花火は風情があり、夜の匂いに子供の頃の祭りの思い出が甦りました。浴衣を着て遊びに行ったな～。来年は子供たちに祭りを楽しんでもらえるといいですね。(厚狭一丁目付近)

▶次回は廣瀬 健太郎さん



寝太郎かぼちゃのスマイルスープ  
地元の食材を使ってクッキング!

材料 / 4人分			
・寝太郎かぼちゃ	200g	A	・コンソメ 1個
・玉ねぎ	80g		・バター 20g
・オリーブ油	小さじ1		・生クリーム 20ml
・水	400ml		・塩 少々
・牛乳	200ml		・こしょう 少々
			・パセリ 少々

[1人分栄養価] エネルギー 128kcal / たんぱく質 3.0g / 脂質 9.3g / 塩分 0.9g  
[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 (高泊校区担当)

Point!

山陽小野田市の特産品である「寝太郎かぼちゃ」は、ホクホクした食感と甘みが強いのが特徴です。寝太郎かぼちゃのスマイルスープは、かぼちゃの甘みを生かした、寒い季節にぴったりのレシピです。かぼちゃには、免疫力を高めるβカロテンが豊富に含まれています。地元の食材を知り、食卓に取り入れましょう!



作り方

- ①かぼちゃは皮をむいて種とわたを取って薄く切り、耐熱皿に重ならないように並べてラップをし、電子レンジで約4分加熱して柔らかくする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、薄切りにした玉ねぎを炒める。炒めたら①を加える。
- ③②に水、牛乳を加えて煮る。煮えたらペースト状になるまでミキサーにかける。
- ④③を鍋に戻し、Aを加えて味を整える。
- ⑤器に盛り、パセリを散らす。