

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)



きれい
綺麗なお花いっぱい花の海 山本 一華

花の海は埴生にある農場です(大字埴生 3392)。年中、農場を埋め尽くすように様々な花が一面に咲いて SNS 映えにもピッタリです。ここでは季節に応じていちご狩りやブルーベリー狩りなどもできます。売店やレストランもあるので、いつでも楽しめるおすすめ場所です。ぜひ沢山の方が訪れてくれたらいいなと思います。

▶次回は森 心保さん



歴史と日の出と激坂と 廣瀬 健太郎

松嶽山(大字山川 1728)は標高 324m。山陽小野田市内で最も高い山で、8合目には「正法寺」という 1,000 年を超える歴史を宿した大寺がある。「松嶽山初日を迎える会」での日の出は、感慨無量。トレーニングとして激坂も◎。この歴史と日の出と激坂を語るには、この記事は狭すぎるため、ぜひ訪れてほしい。

▶次回は中村 憲生さん



スモークサーモンの生春巻き
巻くだけで簡単♪おもてなしにも

材料 / 4人分

- スモークサーモン 80g
- アボカド 120g
- 黄パプリカ 120g
- 小ねぎ 40g
- 春雨(乾燥) 20g
- ライスペーパー 80g
- サニーレタス 120g
- お好みのドレッシング適量

[1人分栄養価] エネルギー 182kcal / たんぱく質 6.2g / 脂質 5.7g / 塩分 1.1g
[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(小野田校区担当)

Point!

お正月のおもてなしにぴったり、野菜たっぷりの生春巻きです。彩りを考えながら、自由に好きな具材を組み合わせることができ、アレンジが楽しめる一品です。ソースはお好みのドレッシングでOK♪そのほかにも、ワサビマヨネーズやポン酢、具材に味付けをしても美味しく召し上がれます。



作り方

- ①アボカドはタネを取って皮をむき、縦長に 5mm幅に切る。パプリカは縦に薄切りにし、ねぎは 5cm長さに切る。
- ②春雨はお湯に浸して戻したら、ざるにあげて水を切って、ざく切りにする。
- ③ライスペーパーはさっと水にくぐらせて、湿らせたふきんの上に置く。
- ④③の手前側に①、②、スモークサーモンの順にのせ、手前から少し巻いたところで、左右を内側に織り込み、最後まで巻いていく。
- ⑤半分に切って器に盛り付け、サニーレタスとお好みのドレッシングを添える。