

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)



歴史感じる厳島神社 戸川 夢椛

高須自治会館(大字西高泊611-1)のある厳島神社(来嶋又兵衛誕生之地)は、木がたくさん生えていてとても静かな空間です。夏にはセミがたくさん鳴き、小学生の頃ここでラジオ体操をすると、空気がおいしくて新鮮でした。自宅の近くに来嶋又兵衛の生誕地があることは、すごいことだと思います。思い出が詰まった大切な場所です。

▶次回は尾木 怜音さん



物見の山に さしのぼる♪ 板垣 伸

厚狭小学校校歌の歌い出しにも登場する「物見山」(大字郡225-2)は、季節により桜や菖蒲が咲き、幼少の頃から遠足や写生大会、キャンプや花見など思い出たくさんあるマルチなスポットです。中でも山頂からの夜景はお勧めで、厚狭の「街」を一望することができ、その意外性に感慨深くなります。

▶次回は吉藤 朋之さん



鯖とはなっこリーの和風グラタン  
牛乳や乳製品を取り入れた「乳和食」で美味しく減塩!

- 材料 / 4人分
- 鯖 2切れ(120g)
  - ミニトマト 8個(80g)
  - サラダ油 大さじ1
  - こしょう 少々
  - 酒・みりん 各大さじ1
  - みそ 小さじ2
  - 酒 小さじ1
  - みりん 小さじ1
  - 牛乳 200ml
  - 玉ねぎ 150g
  - 薄力粉 大さじ3
  - はなっこリー 80g
  - チーズ(モッツアレラ)60g
  - しめじ 50g
  - 粉チーズ 大さじ2

[1人分栄養価]エネルギー 237kcal / たんぱく質 13.3g / 脂質 11.7g / 塩分 0.8g  
[食事バランスガイド] 主菜2、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(須恵校区担当)

**Point!** 牛乳や乳製品を使う新しい和食を「乳和食」といいます。食事バランスの良い和食ですが、塩分が多くなりがちです。しょうゆやみそを減らしても、牛乳のもつコクや旨味で美味しく減塩することができます。減塩しても物足りないと感じないのが乳和食の魅力です! チーズをモッツアレラチーズにすることで減塩できます。



- 作り方**
- ①鯖は食べやすい大きさに切り、Aを振ってなじませる。
  - ②玉ねぎは薄切り、はなっこリーは3cm長さに切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。
  - ③フライパンに油半分を熱し、①を入れて両面に焼き色がついて火が通るまで焼き、取り出しておく。
  - ④③のフライパンを軽くふき取り、残りの油を加えて熱し、②を入れて火が通るまで炒める。
  - ⑤鍋に酒とみりんを入れて煮立てたらみそを加えて溶き、牛乳と薄力粉を加えて混ぜながら中火でとろみがつくまで3分程度加熱する。
  - ⑥グラタン皿に③④と輪切りにしたミニトマトを入れ、⑤を全体にかけ、チーズをのせて粉チーズをかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで7~8分焼く。