



【まち再発見53】

松嶽山

本市で一番高い山は松嶽山で、標高は324mです。展望台からは、山陽新幹線や国道2号線、厚狭川などが見渡せ、JR厚狭駅を中心とした市街地が一望できます。また、市街地を取り囲む丘陵の向こうには、中国電力新小野田発電所の鉄塔と竜王山、その右手には周防灘が豊かに広がり、左手には西部石油のオイルタンクをはじめ、宇部・山陽小野田の工業地帯を臨むことができます。八合目付近にある真言宗の古刹「正法寺」は、寺伝によると正暦2年（991年）花山法皇が開山され、美祢市桜山の「南原寺」、下関市華山の「神上寺」とともに長門三霊山と仰がれ、花山法皇自作の十一面観音菩薩像を本尊としています。正平18年（1363年）に厚東氏が寄進した銅鐘は、県の文化財に指定された名鐘です。

毎年元旦には、恒例の「松嶽山初日を迎える会」が展望台で開催されます。

今月のおすすめ料理

「白菜の重ね蒸し」

～旬の白菜をさっぱりポン酢でおいしく～



材料（4人分）

白菜	1/4個(500g)	酒	1/4カップ(50cc)	
豚ばら肉(薄切り)	200g	塩	小さじ1/3	
えのき	1袋	A	しょうゆ	大さじ1
しめじ	100g		みりん	大さじ1
にんじん	20g		柑橘類のしぼり汁	大さじ2
にら	1/2束		だし汁	大さじ3

【1人分栄養価】

エネルギー 248kcal / たんぱく質 9.7g / 脂質 17.7g / 塩分 1.2g

- 作り方
- 白菜は4cm幅のざく切りにし、にんじんは4cmの長さの細切り、にらは4cmに切る。えのきは石づきを取り半分に切り、しめじは石づきを取り小房に分けておく。
 - 酒に塩を混ぜ、溶かしておく。
 - 鍋に白菜、えのき、しめじ、にんじん、豚ばら肉の順に2度重ね、最後にもう一度白菜をのせる。
 - ③に②を回しかけ、ふたをして中火で蒸し煮する。
 - Aを合わせたポン酢で、さっぱりといただく。



食事バランスガイド

今回の料理は「副菜1つ、主菜1つ」に該当します。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（埴生校区担当）