



昭和 60 年ごろの江汐公園

# 【まち再発見 57】

## 江汐公園沿革

江汐公園は、江汐湖を中心とした143.2ヘクタールの広域公園です。江汐湖は萩藩が高泊開作400町歩（ヘクタール）の灌漑用水として、千崎・高畑の山峡を堰き止め、高畑部落23町歩の田地を湖底に沈めて、寛文12年（1672年）に造成されました。昭和26年（1951年）地元高畑出身の林学士、故渡辺吾一氏により江汐の美しい優れた自然を保全保護すべきと公園化が陳情されたことを受け、翌年、地元の協力を得て公園化計画が策定され、昭和39年（1964年）4月1日に通称ツツジ山周辺の4ヘクタールが公園として開設されました。

昭和49年（1974年）から県事業での整備が進み、江汐湖には、江汐大橋、江汐湖橋（吊り橋）、冒険の橋（浮き橋）の3つの橋が架かり、5万本の薄紫のコバノミツバツツジやコムラサキ等の多様な植生と多くの野鳥に恵まれた自然豊かな公園になりました。平成24年4月から市営の公園となり、今後様々な活用が期待されます。

今月のおすすめ料理

## 「わかめと三つ葉のごまみそ和え」

～わかめを食べて、食物繊維をたくさんとろう～



### 材料（4人分）

生わかめ	100g	A	白みそ	120g
三つ葉	100g		砂糖	13g
にんじん	50g		酒	大さじ1と1/2
だし汁	1カップ(200cc)		だし汁	1/4カップ(50cc)
			卵黄	1/2個
			すりごま	大さじ2

【1人分栄養価】

エネルギー 151kcal / たんぱく質 6.5g / 脂質 6.6g / 塩分 2.2g

作り方

- ①沸騰した湯でわかめを柔らかくゆで、冷水ですすぎ、水気を十分に絞り、1cmに切る。
- ②鍋に、だし汁 200cc を入れ煮たて、わかめを加えて味を含ませる。
- ③三つ葉は根を切り、さつとゆで、2～3cmに切る。
- ④にんじんは、2～3cmの千切りにしてゆでる。
- ⑤鍋に、Aを入れて火にかけ、火にかけよく練り、最後に卵黄を入れよくまぜ、とろりとしたごまみそを作る。
- ⑥食べる直前にわかめと三つ葉とにんじんをごまみそで和え、器に盛る。
- ⑦残った卵はいり卵にして上にのせる。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（出合校区担当）



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。