



【まち再発見60】

石山公園

市の埴生地区に位置する石山公園は、標高220m～240mの丘陵地にあります。面積は3.69ヘクタールで、山頂の展望台には望遠鏡が設置してあり、埴生・厚狭の街並みや周防灘・関門橋、九州北部が一望できる絶好の展望地です。また、ハイキングに利用されたり、元旦には、初日の出登山が行われたりと、多くの人に親しまれています。

『山陽史話』によると、その歴史は、今から約5000年もの昔、石山に大内義隆の祈願所である「龍福寺（または石山寺）」という天台宗の大寺があり、その末寺や末坊は500を数え、隆盛を極めていました。しかし、16世紀の半ば、大内氏が滅ぶと、たちまち寺運が傾き、更に盗賊におそわれて、累代の寺宝、財物をことごとく奪い去られ、ついには廃滅して石山からその姿を消したということなのです。

現在、石山公園へは福田地区の入り口から自動車で登れますが、急カーブが多く道幅が狭いところがあります。自動車で登られる際には十分に気を付けてください。

今月のおすすめ料理

「なすとツナのオープン焼き」

～夏野菜をアレンジしてもう一品～



材料（4人分）

なす	大2本(280g)	塩	少々
ツナ缶	小2缶(160g)	こしょう	少々
紅しょうが	40g	小ねぎ	40g

【1人分栄養価】

エネルギー 134kcal / たんぱく質 8.3g / 脂質 8.9g / 塩分 1.4g

作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、縦に1cm厚さに切る。
- ②ツナ缶からツナだけを取り出して身をほぐし、紅しょうが、塩、こしょうを混ぜる。ツナ缶の中に残った汁はとっておく。
- ③オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、なすを並べ、ツナ缶の汁を塗り、②をのせる。
- ④余熱したオーブントースターで5～6分焼く。
- ⑤④を器に盛り、小ねぎをちらす。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（厚狭校区担当）



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。