

JR 美祢線（厚狭駅）



【まち再発見 62】

「JR 美祢線」

JR 美祢線は、明治38年、山陽鉄道により厚狭駅から大嶺駅までの区間、石炭を運ぶための路線として誕生しました。かつては、急行列車やオレンジ色のディーゼル機関車が牽引する石炭・石灰石の貨物列車が数多く運行されていましたが、次第にトラック輸送に切り替わり、現在では、厚狭駅から長門市駅を結ぶ全長46kmの単線の路線として普通旅客列車のみが緑の山々を縫って走る、のどかな口カール線になっています。

美祢線は、平成22年7月の豪雨災害で橋脚や線路の路盤が流出するなど大きな被害を受け、不通になりましたが、沿線住民をはじめ、JRや県、本市や美祢市、長門市の努力により平成23年9月に運行を再開し現在は通常どおり運行しています。

美祢駅からはアンモナイト号バスに乗って秋吉台を訪れたり、長門市まで足をのびして金子みすゞの足跡を巡ったり、近くは湯ノ峠駅そばの温泉を訪れたりすることができません。復活した美祢線に乗って、車窓からの美しい景色を眺めながら、のんびり旅をしてみませんか。

今月のおすすめ料理

「洋風白和え」

～スモークサーモンを加えて彩りよく～



材料（4人分）

きゅうり	50g	【和え衣】	
キャベツ	50g	木綿豆腐	1/2丁(200g)
塩	少々	砂糖	大さじ2
アボカド	1個	練りごま(白)	大さじ1
スモークサーモン	40g	みそ	小さじ2
しめじ	1/2房	塩	少々
ミニトマト	6個		

【1人分栄養価】

エネルギー 182kcal / たんぱく質 10.1g / 脂質 13.8g / 塩分 0.4g

作り方

- ①きゅうりは小口切りにして塩もみする。キャベツは長さ4cm、幅5mmの細切りにして塩をまぶし、5分間おいて布巾に包んで水気を絞る。
- ②スモークサーモンは幅2cmに切る。アボカドは縦に切り目を入れ、ねじって半割りにする。種を除き、皮をむいて幅5mmのいちよう切りにする。
- ③しめじは小房に分けてゆでる。豆腐は布巾に包んで水気をしっかり絞り、手でもむようにして固まりをつぶす。
- ④ボウルにAを入れてよく練り混ぜ、③を少しずつ加えて混ぜ合わせる。均一になったら①②を加えて和える。器に盛り、半切りにしたミニトマトを添える。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（厚陽校区担当）



今回の料理は「副菜1つ、主菜1つ」に該当します。