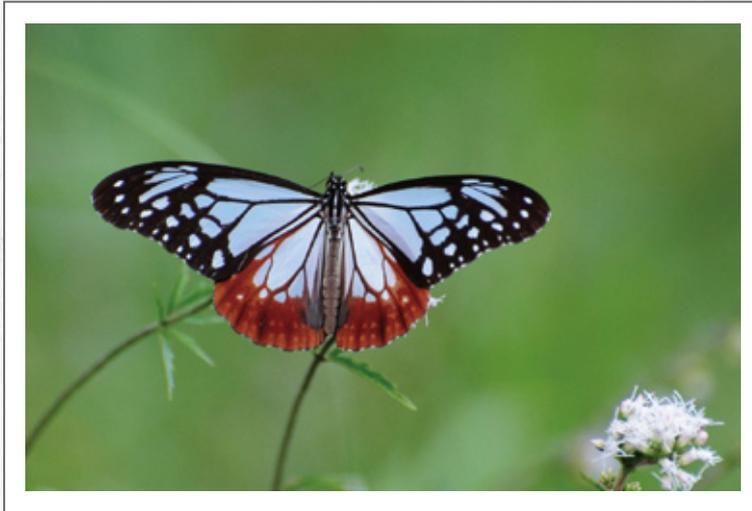


# 【まち再発見 63】

## アサギマダラ



竜王山

10月中旬になると、秋の南下、春の北上を繰り返す「旅する蝶」の名で親しまれる「アサギマダラ」が竜王山に飛来します。羽を広げると10cm位で、あざぎ色のまだら模様の羽を持つ、一度見たら忘れられないほどの美しい蝶です。

アサギマダラは、日本本土から沖縄、台湾までの間を移動中には2,000km以上を飛んだ個体も確認されています。その旅の途中、竜王山に群生するヒヨドリバナの花の匂いに誘われてやってくるようです。

アサギマダラの生態については、なぜそのような長距離の旅をするのかなど、まだ解明されていない点もあるようで、今後の調査・研究が期待されます。

本市では、竜王山をアサギマダラが飛来する国内有数の中継地にしようと、本山小学校の児童がヒヨドリバナの苗を植えて、「アサギマダラおいでませ作戦」に取り組んでいます。また、地元の人による保護活動や、アサギマダラにちなんだイベントなども開催されています。

### 今月のおすすめ料理

## 「えのきとじゃこのサラダ」

～野菜不足解消に副菜をもう一品添えて～



#### 材料（4人分）

えのき	2袋(200g)	A	酢	大さじ2
大根	120g		しょうゆ	大さじ1
ちりめんじゃこ	10g		サラダ油	大さじ1
ねぎ	30g		酒	大さじ1
			みりん	大さじ1

【1人分栄養価】

エネルギー 74kcal / たんぱく質 3.7g / 脂質 3.3g / 塩分 0.7g

#### 作り方

- ① えのきは、根元を切って3つに切り、さっとゆでる。
- ② 大根は、長さ3cmのせん切りにし、水にさらす。
- ③ ちりめんじゃこは、熱湯をかける。
- ④ ねぎは、ゆでて長さ3cmに切る。
- ⑤ ①～④の材料をAの調味料で和え、器に盛る。

食事バランスガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかという目安を、コマのイラストで示したものです。それぞれの食品グループ量の単位は「つ（SV）」で表します。今回の料理は「副菜1つ」に該当します。



食事バランスガイド

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（小野田校区担当）