

市民のみなさんが想う自慢のわがまちを紹介するコーナーです。市内、津々浦々、多様な人からのリレーでつなげていきます。 圖シティセールス課 (☎ 82-1151)

### カルチャーロード

伊藤 久美子

中央図書館から野球場へ続くこの通りは「カルチャーロード」と名付けられ、歴史民俗資料館や市民館、体育館が並ぶ。毎年秋頃には、地域の子供たちとボランティアの方々がクリーン作戦を行い、小野田一番と言えるほどすがすがしい通りに。武道館前のエントランスにかわいい彫刻が配置されているのも楽しい。(中川5丁目1)

▶次回は佐伯 恵里子さん



### 殿町児童公園

西村 智子

厚狭殿町のSLがある公園をご存じでしょうか？ここは殿町児童公園といって、ブランコ、鉄棒、砂場があり、中でも一段と目を引く「SL (D51 300号機)」が展示してあります。子どもが小さかった頃はよく遊びに行きました。時には立ち止まって蒸気機関車SL号が活躍していた昔を想像してみるのも良いものです。(大字郡 521-1)

▶次回は久保田 桂子さん



## ベジブロスポトフ

おいしく無駄なく食品ロス削減♪

<b>材料 / 4人分</b>		• たまねぎ	100g
[ベジブロス(野菜だし) 1L分]		• にんじん	150g
• 野菜の皮	250g	• ブロccoli	100g
• 水	1,300cc	• ウィナー	4本
• 酒	大さじ1	• ベジブロス	600cc
[ポトフ]		• コンソメ顆粒	6g
• じゃがいも	300g	• 塩	少々

[1人分栄養価] エネルギー 120kcal / たんぱく質 4.1g / 脂質 4.7g / 塩分 1.1g

[食事バランスガイド] 副菜 1

健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会(小野田校区担当)

### Point!

ベジブロスは野菜の皮やヘタ、切れ端などふだん捨てているところで作る野菜だしで、料理にうま味やコクを加えてくれます。炊き込みご飯やみそ汁等に使うのもおすすめです。ベジブロスに向いている野菜…玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、りんご、レモンの皮等



### 作り方

#### 【ベジブロス】

大きめの鍋に水、野菜の皮やヘタ、酒を入れて火にかけ沸騰したら弱火にして20～30分ほど煮込む。火を止めたら、ザルでこして冷ます。(冷蔵庫に3日くらい保存可能)

#### 【ポトフ】

- ①皮をむいたじゃがいもを乱切りに、にんじんは皮つきのまま乱切りにする。たまねぎは皮をむいてくし形にする。ウィナーは斜め切りにする。
- ②ブロッコリーを子房にわけ茹でる。
- ③鍋にベジブロスを入れて加熱し、沸騰したら①、コンソメ顆粒を入れて15分ほど煮る。
- ④野菜がやわらかくなったなら②を加え、塩で味を整える。