



【まち再発見 66】

鴨橋

JR厚狭駅在来線口から商店街を東に行くと、厚狭川を渡る鴨橋があります。古くから交通の要衝として利用され、付近には豊臣秀吉が九州に出陣するとき立ち寄ったとされる枕流亭や旧山陽道沿いに宿場や商店が立ち並んだ厚狭市もあつたとされ、歴史的にも興味深い場所と言えます。

その昔、少し下流の位置に水量の少ない時期だけ板の橋が架けられていましたが、明治4年に常設の橋が架けられ、鴨神社にちなんで「鴨橋」と名付けられました。現在のコンクリート製の橋は昭和2年に架けられましたが、このたび川幅の拡幅工事に伴い、水害に強い橋にするため今年から架け替え工事が始まることになりました。

以前は橋げたの周りで子どもたちが泳いだり、魚釣りしたりする姿を見ることができ、最近では鯉に餌を与える人の姿もよく見かけると、鴨橋は86年間もの永きにわたって人々に親しまれてきました。現在の鴨橋がなくなるのは少し寂しい感もありますが、橋を利用してきた私たちの記憶には永く残ることでしょう。

今月のおすすめ料理

「れんこんといりこの揚げがらめ」

～おせちの食材をアレンジして～



材料（4人分）

れんこん	300g	塩昆布	8g
にんじん(金時にんじん可)	40g	みりん	10cc
いりこ	20g ※10匹で4g程度	揚げ油	少々

【1人分栄養価】

エネルギー 153kcal / たんぱく質 5.0g / 脂質 8.4g / 塩分 0.7g

- 作り方
- ①れんこんは皮をむき、乱切りにして水にさらし、ざるにあけてキッチンペーパーで水気をとる。
 - ②にんじんは皮をむき、斜め薄切りにして千切りにする。
 - ③揚げ油を180度に熱し、①のれんこんを素揚げする。
 - ④同じ油でいりこをカリッとするまで揚げる。
 - ⑤ボウルに塩昆布とみりんを合わせ、②④を加えて混ぜる。熱いうちに③を加え、からめて器に盛る。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（赤崎校区担当）

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