



縄地ヶ鼻公園



【まち再発見 67】

縄地ヶ鼻公園の水仙

高泊地区にある縄地ヶ鼻公園は、大地が創り出した貴重な岩礁や、その豊かな自然環境を形成する植物の保護と保全を基本理念に整備されました。水仙や椿などの植栽のほか、芝生広場や岩礁の広場、バーベキュー施設などが設置され、散策や野外レクリエーションなど一年中楽しむことができます。

園内には、約2万本の水仙が植えられており、これからの季節、白と黄色のコントラストの愛らしい花を咲かせます。この水仙を題材とした毎年恒例の「水仙まつり」が3月2日(土)に開催される予定で、事前に募集された俳句の表彰や音楽演奏、もちつき、バザーなど様々なイベントが開催されます。

水仙は別名「雪中花」とも呼ばれ、雪の中でも花を咲かせることから、春を告げる花とも言われています。ニホンスイセンなど、早いものは2月頃から咲きはじめ、4月上旬頃まで楽しめます。まだしばらくは寒い日が続きますが、天気の良い日には、春を告げる水仙の花を眺めながら縄地ヶ鼻公園を散策してみませんか。

今月のおすすめ料理

「白菜ロールのスープ煮」

～旬の野菜をもう一品添えて～

材料（4人分）

白菜	400g	しいたけ	50g
チンゲン菜	50g	中華だし	2カップ(400cc)
にんじん	50g		

【1人分栄養価】

エネルギー 25kcal / たんぱく質 1.7g / 脂質 0.2g / 塩分 1.0g



- 作り方
- ①白菜、チンゲン菜は根元を切り落とす。大きめの鍋で白菜は白いところからしんなりするまでしっかりゆで、チンゲン菜はさっとゆでる。それぞれをざるにあげる。
 - ②にんじんは5mm厚さの輪切り、しいたけは一口大に切る。
 - ③巻きすに白菜を全体に広げて重ね、中心にチンゲン菜を置き、きつく巻き上げる。それを8等分に切る。
 - ④鍋に中華だしを入れ、にんじん、しいたけを煮る。
 - ⑤にんじんが柔らかくなったら、③をそっと入れ、ひと煮立ちさせる。
 - ⑥③を器に盛り、にんじん、しいたけを添えてだし汁を入れる。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（高千帆校区担当）



食事バランスガイド

今回の料理は“副菜1つ”に該当します。