

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)



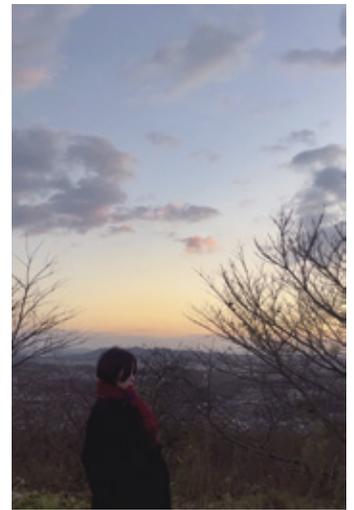
花の海の季節の花畑 福田 友菜

以前から花の海へは、旬の野菜や果物を買って行っていました。趣味でフィルムカメラを始めから、季節の花の写真を撮りに毎シーズン足を運ぶようになりました。ひまわりの時期は、花の海で採れたブルーベリーやイチゴを使ったシロップのかき氷が絶品です！家族みんなで楽しめるお気に入りの場所です。(埴生 3392)

▶次回は雅葉緑さん

竜王山から見る、赤い宝石

田中 美樹
冬暁、上へ上へと足を進ませ到達する竜王山の頂。赤いマフラーに身を包み、白息を纏いながらただただ刻々とその瞬間を待つ少女が一人。数分後、突如時は訪れる。その瞳の先に映るのは赤く染め上がっていく空。それはまさしく、「赤い宝石」。(大字小野田字番屋岳 1261)



▶次回は中岡 恵実さん



いところ煮
郷土料理を継承しよう

材料 / 4人分

- かぼちゃ 280g
- ゆであずき 120g
- 水 1カップ
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2

[1人分栄養価]エネルギー 103kcal / たんぱく質 3.2g / 脂質 0.2g / 塩分 0.3g
[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(埴生校区担当)

Point!

「いところ煮」は郷土料理の1つで、地域によって食材は変わりますが、山陽小野田市のいところ煮は、かぼちゃとあずきを甘く炊いたものです。郷土料理は、古くから地元で伝わる料理のことで、その土地の人々の誇りとして伝えられてきた大切な食文化です。家庭でも料理のレパートリーに加えて食文化を次世代に伝えましょう。



作り方

- かぼちゃは皮つきのまま一口大に切る。
- 鍋に①を並べて砂糖、水を入れて中火で加熱し、沸騰したら弱火にして10分程度煮る。
- かぼちゃがやわらかくなったら、しょうゆ、ゆであずきを加えて弱火で5分程度煮る。

〈その他の郷土料理〉

- けんちょう…大根、にんじん、豆腐を使ったしょうゆ味の煮物。
- ちしゃなます…ちぎったちしゃをいりこ味噌で和えたもの。