



# 【まち再発見69】

〜県道226号線 梶地区からの眺望〜

厚陽地区を通り津布田地区へ続く県道226号線沿いは、素晴らしい景色を眺めることができる隠れたビュースポットです。梶漁港から津布田方面に向かい坂道を登ると、南東方向に緑の美しい若山ゴルフ場を眼下に、奥には竜王山を望むことができます。南西方向には、日光を受けてきらきら光る周防灘と関門橋、さらには遠く九州も見渡すことができます。冬至の頃には、関門海峡に沈む美しい夕陽を眺めることもできます。背後にそびえる津布田火の山には7世紀頃、煙や炎で連絡を行う烽火が置かれ、下関の火の山から津布田火の山を中継し竜王山の烽火へ伝えられたとされています。見晴しの良い場所を利用した先人たちの知恵が偲ばれます。さらに津布田方面に向かうと、道路沿いに旅館や食事処が並んでおり、素晴らしい景色を眺めながら新鮮な海の幸を味わうことのできる「グルメロード」として人気のある場所になっています。このように、県道226号線の梶地区から津布田地区にかけては、美しい眺望やおいしい食事を楽しめる隠れた名所と言えるでしょう。

## 「鯖の五目あんかけ」

～旬の野菜をたっぷりかけて～

今月のおすすめ料理



### 材料（4人分）

|         |          |        |          |
|---------|----------|--------|----------|
| 鯖(骨なし)  | 60g×4 切れ | 生しいたけ  | 100g     |
| しょうゆ    | 大さじ1     | ゆでたけのこ | 100g     |
| A 酒     | 大さじ1/2   | しょうが汁  | 少々       |
| L しょうが汁 | 少々       | しょうゆ   | 大さじ2     |
| 小麦粉     | 16g      | B 砂糖   | 大さじ2     |
| 油       | 大さじ1と1/2 | 酢      | 大さじ3     |
| にんにく    | 1片       | 片栗粉    | 大さじ1と1/2 |
| アスパラガス  | 100g     | だし汁    | 300cc    |
| にんじん    | 100g     |        |          |

【1人分栄養価】エネルギー 239kcal / たんぱく質 16.0g / 脂質 10.8g / 塩分 2.2g

作り方

- ① にんにくはみじん切り、アスパラは斜め細切り、にんじんは4cmの千切りにする。生しいたけとゆでたけのこは薄切りにする。
- ② 合わせ調味料Aに鯖を10分つけ、取り出し小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を入れ、②を色よく焼き、皿に盛る。
- ④ フライパンに油を入れ、にんにくを炒めて香りが出たら、①を入れる。
- ⑤ 火が通ったら、合わせ調味料Bを加え、とろみがついたら③の上にかける。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（有帆校区担当）



今回の料理は“副菜1つ、主菜2つ”に該当します。