



小野田セメント
山手倶楽部



【まち再発見⑦】

小野田セメント山手倶楽部

小野田地区若山公園に隣接して建つ小野田セメント山手倶楽部は、旧小野田セメント株式会社第4代社長笠井真三氏により建築されました。氏がヨーロッパ留学からの帰国に際し、イギリスから持ち帰ったコンクリートブロックの型枠を使用し、ブロックを製造することから始められ、大正3年6月に完成しました。洋風の建物となっており、大正時代を代表する大変貴重なブロック建築です。当時の建築費は1万2000円だったと言われていますが、1000円で豪邸が建つ時代であり、白亜の外観や立派な家具等からもその豪華さが想像できます。当時は社交倶楽部として、現在は会社関係の賓客用の宿舎などとして使われています。平成12年には、国の登録有形文化財に指定されました。

普段は敷地内に入ることはできませんが、5月25・26日に開催される「復活！住吉まつり」（16ページ掲載）や産業観光バスツアー（4月1日号8ページ掲載）で内部を見学することができます。この機会に高貴で優雅な小野田セメント山手倶楽部をぜひご覧ください。

今月のおすすめ料理

「野菜のささみ巻き蒸し」

～食卓に野菜の彩りを添えて～



材料（4人分）

鶏ささみ	6本(360g)	赤ピーマン	1/2個(100g)
塩・こしょう	少々	黄ピーマン	1/2個(100g)
小麦粉	大さじ2	きぬさや	8枚(20g)
にんじん	1/2本(80g)	昆布だし	1/4カップ
小ねぎ	10本(20g)	酒	小さじ1
えのきたけ	大1袋(140g)	ゆずこしょう	少々
もやし	1袋(200g)	めんつゆ(ストレート)	大さじ2と1/2

【1人分栄養価】エネルギー 158kcal / たんぱく質 23.9g / 脂質 1.1g / 塩分 0.7g

- 作り方
- ① にんじんは4cmの千切り、小ねぎは4cmの長さに切る。えのきたけは石づきをとって、半分の長さに切る。
 - ② 赤ピーマン・黄ピーマンは種を取り除き4cmの千切りにする。きぬさやはゆでて千切りにする。
 - ③ ささみは筋を除いて観音開きにし、めん棒などでたたいて薄くのばす。塩・こしょうをふり、さらに小麦粉を薄くふり、6等分にした①の野菜を乗せて巻く。
 - ④ 深めの耐熱皿にもやし、赤ピーマン・黄ピーマンを広げ、③を均等に寄せ、合わせておいたAを回しかける。ラップをかけ、電子レンジで火が通るまで10分程度加熱する。
 - ⑤ ささみを3～4等分に食べやすく切って野菜の上に盛りつけ、きぬさやを散らし、最後に蒸し汁をかける。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（赤崎校区担当）



食事バランスガイド

今回の料理は“副菜2つ、主菜3つ”に該当します。