

寝太郎公園



【まち再発見71】

寝太郎公園ゆめ広場のあじさいロード

厚狭川沿いにある5つの寝太郎公園のうち、川東側の最上流部にあるゆめ広場では、この時季、美しいあじさいの花を見ることが出来ます。

市内では江汐公園のあじさい園が有名ですが、寝太郎公園ゆめ広場もまた素晴らしいあじさいスポットです。ゆめ広場のあじさいロードには、公園の東側に配置された約200mの遊歩道に沿って、31種類、約3000本のあじさいが植栽されています。一般的なセイヨウアジサイのほかヤマアジサイやガクアジサイ、アマチャなどがあり、多種多様な花の色や種類が楽しめます。

また、ゆめ広場はホテルの名所でもあり、「寝太郎の里ほたる祭り」(18ページ掲載)も毎年開催され、ステージイベントや露店が並び、多くの人で賑わいます。6月から7月にかけて昼間はあじさい、夜はホテルを楽しむことができます。

寝太郎公園ゆめ広場は、無料駐車場やトイレも完備しており、気軽に訪問できます。美しいあじさいの花をお楽しみください。

今月のおすすめ料理

「白身魚の蒸し焼き サラダ仕立て」

～たっぷりの野菜をさっぱりと和えて～



材料(4人分)

白身魚	4切れ(280g)	きゅうり	100g
塩	少々	トマト	100g
じゃがいも(新じゃが)	100g	サニーレタス	80g
オリーブ油	大さじ1	スナップえんどう	8本(80g)
「酒(または白ワイン)大さじ1		「酢(またはバルサミコ酢)大さじ2	
A 水	大さじ4	B 砂糖	大さじ1
玉ねぎ(新玉ねぎ)	60g	「塩・こしょう	少々
		魚の蒸し汁	適量

【1人分栄養価】エネルギー 172kcal／たんぱく質 15.5g／脂質 6.1g／塩分 0.4g

作り方

- ①魚は皮をとって両面に塩をふり、5分程度おく。
- ②じゃがいもは皮をむき、3cm長さの薄い短冊切りにし、水にさらす。
- ③玉ねぎは薄切り、きゅうりは輪切りにし、レタスは一口大にちぎる。トマトは2mm厚さの半月切りにする。
- ④スナップえんどうはすじをとり、ゆでしておく。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、魚を並べ、水気をきったじゃがいもとAを入れ、蓋をして弱火でじゃがいもに火が通るまで5分程度蒸し焼きにし、魚は別の皿に取り出しておく。
- ⑥ボウルにBと魚の蒸し汁を加え、ドレッシングを作り、じゃがいもと③を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑦皿に⑥をしき、その上に魚のをせ、スナップえんどうを飾り、最後に残っているドレッシングを全体にかける。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（高千帆校区担当）

食事バランスガイド



今回の料理は「副菜2つ、主菜2つ」に該当します。