

小野田駅
JR 山陽本線

山陽小野田市 JR 美祢線・小野田線利用促進協議会 (商工労働観光課内 ☎ 82-1150)

南中川駅

小野田線

江原米穀店



南中川駅から
徒歩すぐ



◆ まちの電車 ◆ **小野田線の旅 ②**
 小野田線「南中川駅」と周辺スポット



南中川駅は小野田地区の中心市街地にある駅で、サンパークや野球場、サッカー場などのスポーツ施設に近いことから週末には多くの中高生が利用しています。

小野田線では、ここだけが駅舎とホームが小高い場所にある高架駅で、ホームに降り立つとほかの駅とは違う雰囲気を感じます。

また、南中川駅は駅前の商店(江原米穀店)に切符の販売を委託しており、小野田線内で唯一常備券を取扱う簡易委託駅として、鉄道ファンにも知られています。

各地から訪れる人も多く、最近も栃木県から訪れて切符を購入されたそうです。

江原米穀店の江原公子さんは、40年以上にわたり切符の販売を担当し、「お客さんのおしゃべりが楽しいので続けています。お客さんが来られる限りは続けていきたいです。」と乗降客との会話が元気の源とのことでした。

ローカル線の良いところは、こういった人とのふれあい・つながりが感じられるところにあるのではないのでしょうか。

今月のおすすめ料理

「夏野菜のサラダ麺」

～夏野菜を食べて、夏バテ防止を～



材料(4人分)

ひやむぎ	120g	卵	4個
ゴーヤ	100g	酢	大さじ4
みょうが	2個(35g)		薄口しょうゆ
長いも	100g	A オリーブ油	大さじ2
オクラ	40g		砂糖
赤パプリカ	60g	塩	小さじ1/2
なす	1本(120g)	こしょう	少々

[1人分栄養価]エネルギー287kcal/たんぱく質10.7g/脂質11.7g/塩分2.3g

作り方

- ①ゴーヤは縦半分になり、種とわたをとって薄切りにし、さっとゆでる。みょうがは千切りにし、冷水にさらしておく。
- ②オクラはさっとゆで薄切り、赤パプリカは1cm角に切り、なすは1cm幅の半月切りにし、さっとゆでる。
- ③長いもは皮をむき、1cm角に切り、酢水にさらす。
- ④ひやむぎは半分に折ってゆで、冷水で冷まして水気をきっておく。
- ⑤卵をゆでて、4等分のくし切りにする。
- ⑥ボールにAを合わせ、①～④の材料を入れて和える。
- ⑦器に盛り、⑤の卵を添える。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会 (高泊校区担当)



食事バランスガイド

今回の料理は「主食1つ、副菜1つ、主菜1つ」に該当します。