

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。 図シティセールス課 (☎ 82-1151)

2億5千万年と現代の風景の共存

河口 隆裕

私のお気に入りの場所は縄地ヶ鼻公園。子供の頃はここの海岸でよく浜遊びをしていました。写真の風景は奥が中電の新小野田発電所。手前が2億5千万年前の地層を含む岩礁。



干拓地の多い旧小野田市でこんな古い地層が露出している所があるなんて正直驚きです。海岸には岩礁の説明版も設置されています。(大字西高泊字縄地 1646 番)

▶ 次回は藤本 由貴さん



パワースポット 當嶋八幡宮

森下 正興

有帆川河口の国定指定史跡「浜五挺唐樋」の目前に鎮座する式年 1700 年を超す當嶋八幡宮。表参道の急こう配の石段を上ると狛犬さんが大口を開けて迎えてくれます。その先には仁和元年(885 年) 宇佐八幡宮より分霊時に献上された古色蒼然の狛犬さんが。ここはパワースポットです。(西高泊 1559) ▶ 次回は高橋 睦美さん



筑前煮

和食の定番 うま味たっぷりの煮物

材料 / 4人分

・鶏もも肉(一口大) 240g	・油 大さじ1
・れんこん 160g	・だし汁(干しいたけの戻し汁) 1カップ
・にんじん 160g	A・砂糖 大さじ1
・ごぼう 120g	・みりん 大さじ1
・こんにゃく 1/2 枚	・しょうゆ 大さじ1・1/2
・干しいたけ 4枚	・絹さや 4枚

[1人分栄養価] エネルギー 242kcal / たんぱく質 12.7g / 脂質 11.2g / 塩分 1.1g

[食事バランスガイド] 主菜 1、副菜 2

健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会(有帆校区担当)

Point!

11月24日は「和食の日」! 筑前煮は鶏もも肉、れんこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ等の食材を使った和食の定番です。だしを活用して肉や野菜を煮込むことで、調味料(塩分)を減らしてもおいしくいただくことができます。和食は主食、主菜、副菜をバランスよく摂ることができるので家庭でも和食を楽しみましょう。



作り方

- ① 干しいたけは軸を切り、水に戻し、4分の1に切る。
- ② れんこん、にんじん、ごぼうは皮をむき、乱切りにする。ごぼうは水にさらしておく。
- ③ こんにゃくは一口大にちぎり、下茹でしておく。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏もも肉を炒め、色が変わったら②を加える。
- ⑤ 全体に油が回ったら A、①、③を加え、落し蓋をし、中火で 10 分煮る。
- ⑥ 火が通ったら、皿に盛り、茹でた絹さやを斜めに 1/2 に切って上に盛り付ける。