ええねぇ Sounds good Let's go! 行ってみよっ!

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。 問シティセールス課（☎82-1151）

心に飾る、額縁のない絵画

藤本 由貴

地元だからこそ、足が遠いきららビーチ焼野。改めて訪れてみると、思わず息を呑む絶景に出会う日があります。静かに流れる凪の日も、風の吹き荒れる白波の日も、忙しい日々にここでひと呼吸。自然を愛する人が行き交うきららビーチ焼野へ、あなたもぜひ絶景を探しに行ってみてください。（焼野海岸）

▶次回は山本 祐子さん

梵鐘の響き

高橋 睦美

高泊開作の中心人物である楊井三之允の足跡を巡るウォーキングで法連寺を訪れご住職に話を聞いた。開作の厳しい労働に携わった人々の心を支え、慰め、励ましたであろう梵鐘の響き。先の戦争では金属供出を免れ、今、法連寺の軒先にある。見上げれば同じ地に生きる者としての思いが響きあう。（西高泊烏帽子岩 886）

▶次回はペンネーム 猫が好きさん

けんこうレシピ 健幸Recipe

れんこんのチーズ焼き

手軽にできる！おもてなしの一品

材料 / 4人分

・れんこん	300g	・桜エビ	6g
・オリーブ油	大さじ2	・黒こしょう	少々
・塩	少々	・削り節	適量
・ピザ用チーズ	80g	・青のり	少々
		・バジル	3枚

作り方

❶れんこんはよく洗い、皮付きのまま 5㎜厚さに切る。
❷フライパンにオリーブオイルを入れ、①を並べ中火にかける。焼き色がついたら裏返し、全体に塩をふる。
❸②にピザ用チーズ、桜エビの順に乗せ、蓋をして弱火で約 2 分蒸し焼きにする。
❹③に黒こしょう、削り節、青のりを散らし、バジルを飾る。

［1 人分栄養価］エネルギー 174㎉ / たんぱく質 6.7g / 脂質 10.9g / 塩分 0.8g
［食事バランスガイド］副菜 1
健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会（本山・赤崎校区担当）

Point!

共食は食事の楽しさを実感し、食に関する知識を習得する機会にもなります。特にこどもにおいては、食事のマナーや望ましい食習慣を学ぶ場にもなります。忙しい日常の中でも、正月やクリスマス等の特別な機会におもてなし料理をつくり、共食の機会を増やしてみませんか？

れんこんは穴が開いていることから「見通しがきく」ということでおせち料理やお祝い事には欠かせない縁起の良い食べ物とされています。ビタミンＣや食物繊維が豊富に含まれており、疲労回復や便秘の予防・改善に効果があるとも言われています。