

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。 圖シティセールス課 (☎ 82-1151)



貝殻と夕陽

大島 留美

幼い頃、祖母や従姉妹達と貝掘りをした津布田の浜辺です。道路整備などで少しずつ風景は変わっていきませんが、夕陽と潮風が一瞬で懐かしい思い出を連れてきてくれます。歳を重ねるごとに大切だと思える場所です。(大字津布田付近)

▶次回は井上 愛実さん



本山児童館と陽光桜

波多野 昭世

一際目を引くログハウスの建物は木のぬくもりに包まれ、メルヘンの世界を思わせます。道路を挟んだ東側には、ある方が子どもたちの交通安全を願って植樹した陽光桜が、20年余りの時を重ね大きく伸びています。もうすぐ桜の季節到来。鮮やかなピンクの花と眼下の周防灘。私の心の故郷の絶景です。(大字小野田 482)

▶次回は伊藤 瑛示さん



簡単チラシ寿司

ひなまつりを彩る一品

材料 / 4人分

・酢飯	600g	・塩	適量
┌・卵	2個	・鮭フレーク	大さじ4
A・砂糖	小さじ1/2	・黒ゴマ	大さじ2
└・塩	少々	・かにかま	2本
・サラダ油	小さじ1	・きざみのり	適量
・きゅうり	1本	【お花の飾り切り】	
		・かまぼこ	24切れ
		・きゅうりのスライス	8枚

[1人分栄養価] エネルギー 340kcal / たんぱく質 11.4g / 脂質 4.7g / 塩分 1.3g
[食事バランスガイド] 主食 1.5

健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会 (高泊校区担当)

Point!

3月3日はひなまつり。女の子の幸せと健やかな成長を祝ってお祝いする日です。ひな祭りの行事食にはチラシ寿司、ハマグリのお吸い物、ひし餅等があります。今日は、ひな祭りのお祝いにもぴったり、家にあるもので簡単に作れるチラシ寿司です。むきエビや、花型にくり抜いたにんじん、アボカド等、彩りを考えながら、自由に好きな具材を組み合わせることができ、アレンジが楽しめる1品です。



作り方

- ① フライパンに油を熱し、Aで錦糸卵を作る。
- ② きゅうりを薄切りにし、塩もみをして水気を切る。
- ③ 酢飯に②、鮭フレーク、黒ゴマ、割いたかにかまを加え、混ぜ合わせる。
- ④ 皿にひし形にした牛乳パックを置いて③を盛り、錦糸卵、刻みのりを飾る。
- ⑤ かまぼこを2mm程度にスライスする。縦長にスライスしたきゅうり1枚の上に3枚並べて置き、端から巻いていく。(同様に8つ作る)
- ⑥ ④の横に2つずつ盛り付ける。