

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

小野田線

子持御前



浜河内駅から
徒歩約 15 分

★
浜河内駅



◆まわりの電車◆小野田線・小野田線の旅⑥ 「小野田線「浜河内駅」と周辺スポット」



小野田線の旅シリーズは今回から本山支線に入ることになる。本山支線は雀田駅から分岐して長門本山駅までの営業キロ2.3kmの支線である。かつては、全国で唯一のチヨコレイト色の旧型国電クモハ42形が走り、焼酎メーカーのテレビCMにも登場した路線である。平成24年のダイヤ改正により2便が減便され、現在は上下線とも朝2便、夕方1便の計3便が運行している。さて、今回の浜河内駅は、周辺に田園風景が広がり、歌手で作曲家の浅野佑悠輝さんの歌「小野田線」の中では、「雀田始発 本山へ 緑の並木 浜河内 左を向けば 大きなコンビナート」と謳われている。

また、駅から徒歩で約15分、竜王山登山道中腹の丘上に子持御前がある。もとは浜河内海岸の岩壁景勝の地にあつたが、昭和44年、西部石油(株)の創業により現在地に遷座した。子育て、子授けの観音で、子の欲しい人は底のある袋を自分の年の数ほど納めてお祈りすれば、願いがかなうと言ひ伝えられており、近郷では唯一、神仏混交の姿を伝える神社である。

今月のおすすめ料理

「小松菜とさけのペペロンチーノ」

～赤と緑で彩りよく、野菜もしっかり食べられます～



材料(4人分)

小松菜	300g	赤唐辛子	2本
しめじ	1パック(100g)	オリーブ油	大さじ3
甘塩さけ	4切れ(280g)	塩	小さじ1/2
にんにく	2かけ	こしょう	少々

【1人分栄養価】

エネルギー 194kcal / たんぱく質 17.6g / 脂質 12.2g / 塩分 0.9g

- ≡≡≡ 作り方 ≡≡≡
- ①小松菜はざく切りにし、しめじは石づきをとってほぐす。にんにくは薄切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。
 - ②フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子をいれて中火で熱し、薄く色づいたら取り出す。
 - ③②のフライパンにさけを並べ、両面をこんがり焼いて取り出す。
 - ④さらにそのフライパンで小松菜としめじをしんなりするまで炒め、塩・こしょうで味を調える。
 - ⑤器に④をしき、その上にさけを盛りつけ、②のにんにくと赤唐辛子を散らす。



食事バランスガイド

今回の料理は「副菜1つ、主菜2つ」に該当します。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会 (厚狭校区担当)