

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)

縁で繋がる 抛り所

生野 百利

30年前、新社会人として一人暮らしを始めたこの町で、休みのたびに通った思い出の図書館です。一人暮らしの寂しさと慣れない仕事の合間で、ホッとする時間を過ごした憩



いの場所です。昨年は読書会にご縁があり、お気に入りの本を展示させていただきました。今でも心の抛り所です。(山陽小野田市立中央図書館)

▶次回は稲本 貴子さん



夕やけの 小野田の街

伊藤 久美子

子供の頃、夕食の準備を手伝っていると、「夕陽を見ておいで」と母に言われ住吉の浜に行くと、大きな太陽が今まさに海に落ちるように沈むところでした。国道190号の千代町の



交差点から見る街の夕陽は、ペンキを流したような見事な夕焼けで、10月から11月のこの時期が一番好きです。(千代町)

▶次回は別府 まさみさん



チンゲン菜と油揚げのうま煮

だしを効かせた一品♪

材料 / 4人分		A	・だし汁(かつお節・昆布)
・チンゲン菜	200g		300cc
・しめじ	1パック	B	・しょうゆ
・油揚げ	30g		大さじ1
	(すし揚げ3枚)		・みりん
・さくらえび	小さじ1		大さじ1
			かつお節と昆布の だしの取り方▶

[1人分栄養価] エネルギー 53kcal / たんぱく質 3.1g / 脂質 2.5g / 塩分 0.8g
[食事バランスガイド] 副菜 1SV
健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会(高千帆校区担当)

Point!

昆布やかつおのだしのうま味をしっかり効かせることで、調味料を減らし塩分控えめでも満足感のある味に仕上がります。子どもの味覚形成には、塩味に頼らず素材のうま味を感じる経験が大切です。家族の味を見直す機会にもなり、生活習慣病予防につながります(16ページ『味覚をつなぐ減塩プロジェクト』をご覧ください)。



作り方

- ①チンゲン菜は茎と葉を分けて、3cmの長さに切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをして、4等分にする。
- ③鍋にチンゲン菜の茎としめじ、油揚げとAを入れ中火で煮る。
- ④煮汁が少なくなったら、チンゲン菜の葉の部分を入れ、さらに煮る。
- ⑤器に盛り付けて、さくらえびを乗せる。