

心の中の景色

吉村 英典

幼い頃は秋祭りの露店で水飴や玩具を楽しみ、中学生の頃は野球部のトレーニングで参道の階段を駆け上がった。ここからは厚陽の家並みや厚狭川河口に開作、遙か瀬戸内海まで眺めることができた。

今では高速道路が走り、見えなくなってしまったが、私の心の中には今でもあの穏やかな景色が広がっている。(吉部田八幡宮 郡 3451)



▶次回は高橋 建造さん

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。 園シティセールス課 (☎ 82-1151)



稲荷町のお稲荷さん

斉藤 邦子

南北稲荷町の守護神として明治 14 年に京都・伏見稲荷大社より分霊が^{まつ}お祀りされており町名の由来にもなっているようです。いつも手入れの行き届いたお庭は朱塗りのお社と昭和のポストを引き立てています。私の朝のウォーキングコースで毎日癒やされています。(稲荷町 11)

▶次回は国広 純恵さん



野菜ゼリー

おやつにも野菜を♪

材料 / 3人分

- 野菜ジュース 200ml
- 砂糖 大さじ 1/2
- 粉ゼラチン 1袋 (5g)
- 水 大さじ 2
- パイナップル等 お好みのフルーツ 適量

[1人分栄養価] エネルギー 32kcal/ たんぱく質 2.0g/ 脂質 0.1g/ 塩分 0.0g
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!

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム（塩分）を排出する働きがあり、高血圧の予防につながります。おやつに野菜を使うことで、カリウムを手軽にとることができます。素材の甘みを活かして、砂糖や塩は控えめにすることがポイントです。

カリウムを多く含む食品：じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、トマト、キャベツ、ほうれん草、バナナ、柿



※写真は2人分。2種類の野菜ジュースで作りました。

作り方

- ①耐熱ボウルに粉ゼラチンと水を入れふやかし、レンジで 20 秒加熱し溶かす。
- ②①に砂糖を加えて溶かし、野菜ジュースを少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③ゼリー型を水（分量外）でぬらし、②を等分に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったら型から外して皿に盛り、お好みでフルーツを添える。