

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)

三代で親しむ 高須・厳島神社

高橋 建造

1661 年建立の高須・厳島神社。1817 年に生まれた長州の猛将・来嶋又兵衛も遊んだと伝わる境内は、祖父、父、そして私の幼少期の遊び場でした。真相は分からずともそんな歴史を感じながら、今、私たちは自治会でこの神社を守っています。100 メートル先には又兵衛の生家跡（公園になる予定）の碑があります。（西高泊 611 番地1）

▶次回は尼崎 幸太さん



ここは外国？

国広 純恵

広い芝生に、隅に置かれたベンチ、その周りにジョギングコース。外国の公園もよく知らない私の勝手なイメージです。25 年前に初めて訪れ、感動したことをよく覚えています。わが町が誇る「おのだサンパーク」が程近くにありながら、多くの木々に囲まれ、優しい木漏れ日に守られている、そんな場所です。（東沖緑地 大字小野田字末広 7525-6）

▶次回は西村 加寿代さん



※先月号に掲載した吉部田八幡宮の地図の位置表示（★印）に誤りがありました。お詫び申し上げます。なお、ホームページに掲載しております広報紙につきましては、訂正版に差し替え済みです。



ツナとひじきのケチャップライス

災害時にカセットコンロを使って

材料 / 4 人分

・米	2 合	・ツナ缶	1 缶 (70g)
・水	400cc	・乾燥ひじき	8g
・和風顆粒だし	小さじ 1 (3g)	・コーン缶	100g
・ケチャップ	大さじ 4		
・ウスターソース	大さじ 1		

[1 人分栄養価] エネルギー 352kcal / たんぱく質 7.6g / 脂質 4.5g / 塩分 1.6g
[食事バランスガイド] 主食 1SV
健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会（小野田校区担当）

Point!

災害時には、電気・水道・ガスのライフラインが使えなくなることがあります。このような時のために、屋外でも使用できるカセットコンロや調理器具を準備しておきましょう。普段食べている乾物や缶詰などの食品はいざという時非常食になります。日頃から、順次消費しながら確保しておきましょう。



作り方

- ① ひじきは水に戻して水切りをしておく。コーンも水切りをする。
- ② 鍋の中に研いだ米と A を入れ軽くまぜたあと、30 分程度おく。
- ③ ②を再度軽く混ぜ、ツナと①を米の上に乗せて鍋の蓋をしてカセットコンロの中火にかける。鍋の中で小さな泡が出てあふれそうになったら弱火にする（蓋は開けない）。
- ④ 15 分程度で水気がなくなったのを確認したら火を止め、蓋をして 10 分蒸らし、最後に全体を混ぜ合わせる。