

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)



小野田橋の歴史を見つめて 尼崎 幸太

就職したばかりの頃、小野田橋の近くに住んでいました。この街の偉人といえば笠井順八ですが、橋にある硫酸瓶のモニュメントは、実は隠れた功労者・豊永長吉の偉業を象徴しているという説もあるようです。何気なく見ていた風景が、先人たちの熱い思いを感じられる場所になりました。(大字小野田)

▶次回は羽仁 慎吾さん

見惚れる夕焼け 西村 加寿代

私のお勧めは、「梶夕日スポット」です。小野田に引越してきて間もない頃、通りがかりに、偶然出会ったこの夕陽は、息をのむような美しさでした。残念ながら、その後、初めて見た時と同じような美しい夕陽にはまだ出会えていませんが、またあの夕陽を見に行きたいな、と思える場所です。(郡 11358-13)



▶次回は紺谷 知也さん



豚肉と長芋の梅肉ソース

減塩調味料を活用しよう!

材料 / 4人分

・豚もも肉	240g	・にんにくチューブ	2g
・酒	大さじ 2	★減塩梅干し	2 個
・塩こしょう	少々	★減塩醤油	大さじ 2
・小麦粉	大さじ 2	・みりん	大さじ 2
・サラダ油	大さじ 1	・酒	大さじ 2
・長芋	160g	・水	大さじ 2
		・青じそ	8 枚

[1人分栄養価] エネルギー 186kcal / たんぱく質 13.0g / 脂質 5.0g / 塩分 1.8g
[食事バランスガイド] 主菜 1SV
健康増進課監修: 山陽小野田市食生活改善推進協議会(厚陽校区担当)

Point!

★梅干しと醤油を減塩タイプに変えるだけで1.4gの塩分カット!
毎日の料理に「減塩調味料」を活用するだけで、塩分を抑えても味はしっかり楽しめます。近年、減塩醤油・減塩味噌・減塩だしの素・減塩ドレッシング等、様々な減塩商品が身近に市販されており、いつもの食事を簡単に減塩へ導きます。調理方法や食材選びにも工夫はたくさんありますが、まずは普段使っている調味料を減塩タイプに変えてみませんか。



作り方

- 一口サイズの豚もも肉を酒と塩こしょうで下味をつける。水分を軽くふき、小麦粉をまぶす。
- 長芋は皮をむき、拍子切りにする。
- フライパンに油を熱し、①と②を焼く。火が通ったら皿にとりだす。
- 梅干しは種をとり、包丁でたたく。
- A を火にかけ、一度沸騰したら火を止め、冷ます。冷めたら④を加える。
- ③に⑤をかけ、千切りにした青じそをのせる。