

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

きららビーチ焼野



長門本山駅から  
徒歩約 10 分

長門本山駅



◆ まちの電車 ◆ **小野田線の旅 7**  
 〈 小野田線「長門本山駅」と周辺スポット 〉



本山支線の終着駅長門本山駅は、昭和12年に本山駅として開業（昭和16年長門本山駅に改称）。現在は待合所とトイレが設置されているが、かつては木造駅舎が建てられ、クモハ42型（平成15年3月運行終了）や本山鉱業所からの引込線に石炭を積んだ貨物列車が走っていた。

駅周辺には、きららビーチや竜王山などの観光スポットがあり、夏は海水浴やバーベキュー、気候が良い春や秋はウォーキングなどを楽しむ人々で賑わう。しかし、冬は西高東低の冬の気圧配置が強まると、大陸からの冷たい北風が強烈に吹きつけるため、行楽には少々厳しい季節であるが、その強風を逆手に楽しめるスポーツがあることをご存知だろうか。風の力で海の上を走るウィンドサーフィンである。夏のイメージがあるかもしれないが、強風が吹きやすい冬はオンシーズン。週末にはきららビーチ焼野にウィンドサーフィンや体験スクールを行うシヨツプが集まるので、まずは微風時に体験してみてもいい。海の上から眺める夕陽や竜王山の山並みは、また違ったものに映るのではないだろうか。

今月のおすすめ料理

## 「鶏と大根とこんにゃくの炒め煮」

～旬の大根に鶏肉のうまみがじっくりしみ込んだ一品です～



### 材料（4人分）

鶏もも肉	160g	サラダ油	大さじ1
しょうが	10g	水	150cc
こんにゃく	120g	「みりん	大さじ2
大根	400g	酒	大さじ2
厚揚げ	150g	しょうゆ	大さじ2
大根葉	20g		

【1人分栄養価】エネルギー 215kcal / たんぱく質 13.5g / 脂質 11.4g / 塩分 1.4g

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、しょうがは薄切りにする。
- ②こんにゃくは下ゆでして、一口大に切る。大根は大きめの乱切りにする。厚揚げは湯通しして、食べやすい大きさに切る。
- ③大根葉はゆでて、小口切りにする。
- ④鍋にサラダ油としょうがを入れて熱し、香りが出たら鶏もも肉を皮目から入れてこんがり焼き色がつくまで炒める。
- ⑤④に大根、こんにゃくを加えて炒め、水をそそぐ。煮立ったらアクを取り除き、ふたをし煮る。
- ⑥大根がやわらかくなったら、Aと厚揚げを加え、時々混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。
- ⑦器に盛りつけ、③の大根葉を散らす。

■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）

### 【食事バランスガイド】



今回の料理は「副菜2つ、主菜2つ」に該当します。