



きららビーチ焼野

長門本山駅から
徒歩約10分

まちの電車・小野田線の旅⑦



もに映るのではないだろうか。まさに、JR山陽本線と小野田線の接続点である長門本山駅から、徒歩約10分で到着する「きららビーチ焼野」。ここは、JR山陽本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、冬は西高東低の冬型の気圧配置が強まる、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時節であるが、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？風の力で海上を走るウイングサーフィンである。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インドサーフィーや体験スクールを行なうショッピングが集まるので、まずは微風時に体験してみては。海の上から眺める夕陽や竜王山の山並みは、また違った

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。

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	A 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

- 鶏もも肉は一口大に切り、しょうがは薄切りにする。
- 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。
- 大根葉はゆでて、小口切りにする。
- 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。
- ④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。
- 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。
- 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。