



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）



◆まちの電車◆小野田線の旅⑧ 「小野田線「長門長沢駅」と周辺スポット」



小野田線特集は本線に戻り、本市との境、宇部市原校区に位置する「長門長沢駅」。浜河内方面から県道354号を行くと宇部興産道路と宇部湾岸道路の高架をくぐりぬけた先の県道から一段下がったところに小さな駅舎がある。普段、車で走ると少し見えにくい場所にあるが、地域の駅として大切に利用されている。

今回、駅の写真撮影を行った際に、駅舎の掃除をしている人に出会い、少し話を伺ったところ、駅近くにある介護施設の職員の方とか。その介護施設では、平成24年11月から毎週木曜日に駅舎の清掃ボランティアをしているとのこと。時には施設を利用して高齢者とも一緒に掃除などを行っているそうだ。

また駅の前には地元のコミュニティ団体の名前が書かれたプラントーが置いてあり、地域住民や多くの団体が、環境美化などに積極的に取り組む、地元の駅を大切にしているのを感じた。本市と宇部市を結ぶ大切な小野田線。地域の人々に愛される路線である。

今月のおすすめ料理

「白菜の鶏マーボー」

～マーボーを白菜でアレンジした一品です～



材料（4人分）

白菜	1/4個(600g)	しょうが	1/2かけ	水	1/2カップ
生しいたけ	中2枚(50g)	A にんにく	1/2かけ	B しょうゆ	大さじ2
にんじん	1/2本(60g)	豆板醤	小さじ1	塩	少々
玉ねぎ	1/2個(100g)	テンメンジャン	大さじ2	C 片栗粉	大さじ1
鶏ひき肉	150g			水	大さじ2
ごま油	大さじ2			小ねぎ	12g

【1人分栄養価】エネルギー 184kcal / たんぱく質 10.8g / 脂質 9.8g / 塩分 2.1g

作り方

- ①白菜は長さを4等分に切り、軸の下はさらに縦に4等分に切る。にんじんは4cm程度の拍子切りにし、玉ねぎ、しいたけは1cm幅に切る。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ②中火で熱したフライパンにごま油（大さじ1）とAを入れて香りがたったら、鶏ひき肉、テンメンジャンを加えて炒める。
- ③②に火が通ったら、白菜の軸、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、白菜の葉の順に入れて炒める。
- ④Bを注ぎ、炒めながら2分程度煮る。
- ⑤Cの水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら仕上げにごま油（大さじ1）をかける。
- ⑥器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（厚陽校区担当）

【食事バランスガイド】



今回の料理は「副菜2つ、主菜1つ」に該当します。